

# Asthama

# دَمْسَهُ كَامْسَهُ عَلَاجٌ

جذب میڈیکل سائنس اور طب یونانی کے یقینی مضامین کا تجزیہ اور تجویز

تألیف

ماہر نباض طبیب زمان حضرت مولانا داٹھکیم محدث رحیمی چرخا وی

کلینیکی شفاخانہ دارالعلوم محمد بن نگلور چیری یونیورسٹی نانی فاؤنڈریشن دیپٹی ڈائیکٹر حضرت امامت پامبرت خیرت الامم باری

تألیف

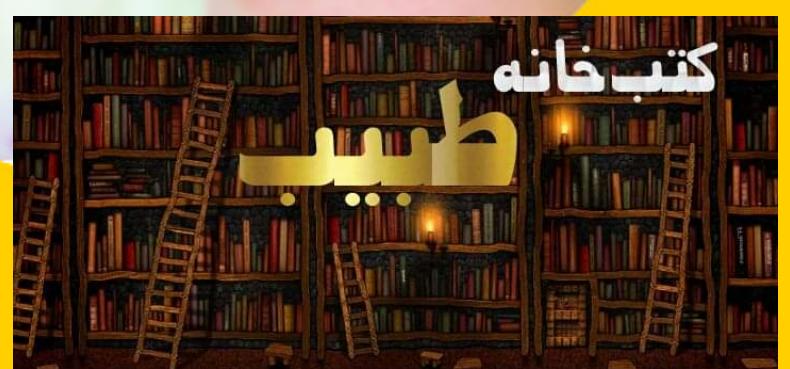
حکیم محمد ادریس حبان

باقسم

مولانا حکیم محمد عثمان حبان دارالقائمی  
حیسی شفاخانہ بنگلور کوناک

ادارہ کتابہ الشفاء

نزلہ سری زکام صدای علیغی  
صفاء الرجی چھینک نمونیہ



کتب خانہ

طیب

## جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب	:	دَمَهُ كَمَجْرُبُ عَلَاج
تالیف	:	ماہر باض عالمی شہرت یافتہ حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادريس حبان رحیمی ایم ڈی
باہتمام	:	مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی
کتابت و ترکیم	:	مولانا فہیم احمد قاسمی سری سیتا مرٹھی حبان گرافس بنگور
سن اشاعت	:	
تعداد	:	گیارہ (۱۱۰۰) سو
قیمت	:	
ناشر	:	جناب سید اسد حسین صاحب

ادارہ کتاب الشفاء 2075 کوچ چیلان دریا گنج نئی دہلی-2

## ﴿ مرتب کا مکمل پتہ ﴾

### RAHEEMI SHIFA KHANA

#248, 6th Cross, Gangondanahalli Main Road,

Nayandhalli Post, Mysore Road

BANGALORE - 560039 (INDIA)

Ph.: 080-23180000, 23397836/72

[www.raheemishifakhana.com](http://www.raheemishifakhana.com)

E-mail.: [raheemishifakhana@yahoo.com](mailto:raheemishifakhana@yahoo.com)

آیت

ترجمہ

نزلہ، سردی، زکام، صدای بلغی، صفراء، الرجی، چھینک، نمونیہ اور

# دَمَهُ كَمَجْرُبُ عَلَاج

نیز جدید میڈیکل سائنس اور طب یونانی کے تحقیقی مضامین کا تجزیہ اور نچوڑ

## تالیف

ماہر باض عالمی شہرت یافتہ حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادريس حبان رحیمی چھٹا اول ایم ڈی  
چیر مین یونیورسیٹ طب یونانی فاؤنڈیشن و رحیمی شفاخانہ بنگور

## باہتمام

مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی  
رحیمی شفاخانہ بنگور

## ناشر

ادارہ کتاب الشفاء 2075 کوچ چیلان دریا گنج نئی دہلی-2

## فہرست

نمبر شمار	مضامین	صفحہ
1	انتساب اور ثواب	12
2	کلماتِ رضی	13
3	حروفِ جیان	14
4	چھینکِ عمدہ صحت کی علامت	15
5	چھینکِ دودھاری تواری ہے الحمد للہ کہنے کا حکم	16
6	چھینک: ایک بیش قیمت نعمت چھینک کیوں آتی ہے؟ بار بار چھینکیں نزلے کی علامت	17
7	سردی، زکام اور نزلہ نزلہ سے ہونے والی سردی کی علامتیں گھر بیوڈا بیر یونانی علاج پرہیز سے رہیں؟ کھانسی اور چھینک کی بے احتیاطی	18
	چھینک کیوں آتی ہے؟ چھینک کی رفتار چھینک میں موروثی مماثلت	20
		21
		21
		22
		23
		24
		24
		25

25	چھینک پر "الحمد للہ" کیوں نہیں؟	
25	نقابی جائزہ	
26	احکام کا موازنہ	
26	سادہ، موثر احکام	
27	ناک صاف کرنا	
27	دماغ کے وارس یعنی جراشیم	
28	ناک کی عدم صفائی سے امراض	
28	ناک کے بال	
28	چھینک پر ایک درجہ کمال کی تحقیق	
30	ایک دن میں 8 ہزار چھینکیں	8
32	نزلہ زکام سے بچنے کے آٹھ کار آمد طریقے	9
32	ہاتھ دھونا	
33	نیند	
33	ورزش	
33	زکن (جست)	
34	لہسن	
34	پانی	
34	پنسی	
35	مساج، مالش	
35	مالش کی بڑی اہمیت	
36	نزلے کا علاج چکن سوپ	10
38	نزلہ زکام، کھانسی کا دلیسی علاج	11
38	زنجیل یعنی ادرک	
39	گلاب	
40	جنگلی پودینہ	
40	لہسن	
41	بھاپ لینا	

76	ملہٹی اور خواتین	
77	بالوں کو سیاہ کرتی ہے ملہٹی	
77	ملہٹی کے دیگر فوائد	
78	چہرے کا ماسک یعنی لیپ اس طرح تیار کریں	
79	سینے کے امراض کا آسان علاج	27
84	چھلکی کھائیں اور جان بنا کیں	28
85	چھلکی مقوی غذا ہے	
87	موسم سرما کے انوکھے کمالات	29
92	کھانا کتنی مقدار کھائیں؟	30
94	ورم لوز تین متر کرنے والا متعدی مرض	31
95	اسباب CAUSES	
96	علامات SYMPTOMS	
98	کھانی سے نجات پائیں	32
99	رس ییری کا سرکہ	
99	پیاز اور سرکہ	
100	ماں کے لئے تیل	
100	بھکے کا اہتمام	
101	گلاخ راب ہو تو غفرے کریں	33
101	بحدے ہونٹوں کو دلکش اور حسین بنانے کے مفید نکھلیں	
101	لیموں اور پانی	
101	ادرک، شہد	
102	سیاہ مرچ کی چائے	
103	برسات اور ناک کی الرجی	34
104	ناک کا ندود، بن جانا	
104	ناک کی الرجی کا علاج ممکن	
106	خوبصوردار بھاپ میں سانس لیں	35
107	جزی بیٹھوں والی چائے	36

43	نزلہ کے فوائد	
44	نزلے میں ناک کا بند ہو جانا	13
45	نزلہ زکام کھانی کا آسان علاج	14
47	زکام کو معمولی نہ سمجھیں	15
51	سردی نزلہ اور زکام سے نجات	16
53	بار بار سردی، نزلہ اور زکام کی شکایت	17
55	نزلہ میں کیا ہوتا ہے؟	
55	نزلہ کب ہوتا ہے؟	
56	نزلہ کے شکار کون ہو سکتے ہیں؟	
56	کیا ہیں علمتیں؟	
56	آپ کیا کر سکتے ہیں؟	
57	کلوچی کی اہمیت	18
59	موسم سرما کی خاص غذا میں	19
61	جان لیوا ہو سکتے ہیں گلے کے امراض	20
63	دوران پرواز کا نوں میں درد	21
66	موسم کی تبدیلی کے ساتھ ہی ناک کان اور گلے کی بیماریوں میں اضافہ	22
67	کھانی: چند کار آمد نئے	23
69	دمہ لاء علاج بیماری نہیں	24
70	دمہ کا غلبہ درج ذیل صورتوں میں دیکھنے کو ملتا ہے	
70	عارضی دمہ: Aresole Asthma	
71	مژمن دمہ Achronic Asthma	
71	دمہ کی بیماری کے ذمہ دار اسباب	
72	علامات	
73	مرض کے دفاع میں معاون طریقے متراث مریض درج ذیل مشوروں پر.....	
74	خیک کھانی کا ایک آسان علاج	25
76	اصل السوس یعنی ملہٹی کے فوائد	26

8	دہمہ کا مجرب علاج	
131	سردی سے پھیلنے والی بیماریوں کا موثر علاج	46
133	سیزیرین بچوں میں الرجی کا امکان زیادہ	47
134	برطانیہ میں 18 سال کی عمر کے بچے	
136	وارل انفلوشن کیسے پھیلتا ہے؟	48
138	دہمہ پر قابو پایا جاستا ہے	49
138	دہمہ پر مکمل قابو پانے کا مطلب	
139	دہمہ کی ادویات	
139	تکلیف میں افاقہ کرنیوالی ادویات	
140	مرض پر قابو پانے کی ادویات اور احتیاط	
141	بنگلور "آستھما کی راجدھانی"؟	50
143	ٹی بی کے خاتمه کیلئے نئی کوششیں	51
143	معاشری بحران اور شعبہ صحت	
144	ہر سال 90 لاکھ افراد ٹی بی سے متاثر	
144	غیریب مالک کے لئے خطرہ	
145	دہمہ اور سانس کی بیماریاں	52
146	صحت کو ہتر بنا نے کے مزید موقع	
146	بچوں کو تباکو نوشی سے بچائیں	
148	موسم کی تبدیلی میں نائل کا خطرہ اسپاب و علاج	53
151	دہمہ کے اسپاب و علاج	54
152	علاج اور تداہیر	
152	دوران جمل	
154	دنیا بھر میں 23 کروڑ 50 لاکھ افراد کو دمہ راستھما کی شکایت	55
154	کیسے کریں دمے کی بیماری کا مقابلہ؟	
157	تپ دق، سل دق اور ٹی بی کا علاج	56
157	ٹی بی یعنی تپ دق کیا ہے؟	
158	کن امراض کے ساتھ خطرہ بڑھ جاتا ہے؟	
159	کیا ہیں علامات؟	

7	کھانی کے اسپاب	37
108	زکام اور نزلہ میں فرق	38
110	مخصوص کر شما پیڑ پودے	39
111	بپول، رکیکر، مغلیان، ACACIA ARABICA	
111	بھنگر، ECLIPTA ERECTS	
112	بر گدر، بوبہڑ، BANYAN TREE	
112	بیہڑہ، ہلیلہ، بھیڑہ، BELERIC MYROBALANS	
113	پان، BETEL LEAF	
113	پیپل، MAPLE	
114	تلسی، HOLY BASEL	
114	چڑائی، CHIRETTA	
114	چھوٹی والا پچھی، CARDAMOM	
115	دھنیا، کریشنا، CORIANDER	
115	دار چینی، قرق، CINNAMON BARK	
116	نیم، MARGOSA TREE	
116	زرگل	
117	ہارسنگار۔ ایک شفا بخش پودا	40
119	زیادہ گرم چائے کینسر کا باعث	41
119	غذائی نالی کا کینسر	
120	گرم چائے اور کھانا خطرناک	
122	کلوچی میں شفا	42
124	سورج کی کرنوں سے ٹی بی کا علاج ممکن	43
124	وٹانس کے ذریعے علاج	
126	بچوں میں خوراک سے الرجی، خطرناک نتائج	44
126	بچوں میں کسی نہ کسی چیز سے الرجی ہو سکتی ہے	
127	کیمیا وی مادوں سے الرجی	
128	کھانی: علاج اور احتیاط	45

172	ابتدائی علامات	
173	زہر لیے مادے سے پچیدگیاں	
173	مفید اور بہتر علاج	
174	قطط شیریں سے علاج کا حکم	
176	ثنو نیا سے ہر 20 سینکنڈ میں ایک بچے کی موت واقع ہوتی ہے	61
177	سفوف ہلدی (بھنا ہوا سفوف)	
178	بلغی امراض کا اصول و علاج	62
178	رطوبت اصلیہ اور اغلاط	
179	امراض بلغیہ	
179	بلغی امراض کی کلی تقسیم	
179	بلغی امراض کے اصول علاج	
180	سبب	
180	اقسام مرض	
180	اصول علاج	
182	جب نوالہ حلق سے اتارنا مشکل ہو جاتا ہے	63
185	نمک بطور دوا	
185	دفع زہر کیلئے	
186	دعا اور دوادوں کی یکساں اہمیت	
186	عام فائدے	
187	دمہ ایک تکلیف دہ مرض	64
187	دمہ کے اقسام	
191	دمہ یعنی ضيق الحنف	65
192	بدلتے اقدار اور اسباب	
192	25.5 فیصد بچے متاثر	
193	دمہ کی عام علامات	
195	بچوں میں بار بار سردی اور کھانی	66
195	پھیپھڑوں کا فعل	

159	تئیخیں کافائدہ	
159	مکثر علاج	
160	دورانِ علاج غذا	
160	علاج کے دوران کن باتوں کی احتیاط ضروری ہے	
160	چند اہم مشورے جو یاد رکھنا ضروری ہیں	
162	الرجی کی مختلف شکایات اور علاج	57
162	الرجی کیا ہے؟	
162	قوت مدافعت اور الرجی	
163	الرجی اور ہیرے ڈیٹی	
163	ماحول اور الرجی	
163	غذازی الرجی	
163	الرجی سے ہونے والی شکایتیں سائنس نو سائنس	
164	ناک کی جھلی کا ورم	
164	دمہ کیا ہے؟	
165	دمہ: احتیاط اور صحیح علاج	58
165	الرجی اور دمہ کا بہتر علاج کیا ہے؟	
167	احتیاط علاج سے بہتر ہے	
167	تیشنس کو بگاڑنے والے اسباب	
168	سیب کا جوس، دمہ سے بچاؤ میں مددگار	
169	سردیوں میں اپنی چوتھی پر دھیان دیجئے	59
169	ماش کی ضرورت	
169	خوراک پر توجہ دیں	
170	سردیوں میں گھر بیلو علاج	
170	جسمانی نظام کو متحرک رکھیں	
171	سردی جسم میں طاقت جمع کرنے کا موسم	
171	ایک مفید مشورہ	
172	جراثیموں سے تحفظ دلانے والے غدوں	60

محمد اللہ تعالیٰ

”دمه کا مجرب علاج“ کا  
انساب  
اور  
ثواب

عالی جناب حافظ خلیل احمد صاحب نور اللہ مرقدہ سنہ جل ہیڑہ (سابق امام مسجد پیر جی والی) کے نام نامی اسم گرامی سے منسوب کر رہا ہوں جو حبیب حافظ قرآن بھی تھے اور ریقق القلب بھی، ایثار و قربانی آپ کی فطرت تھی، کسی بھی مجبور اور بے بس آدمی کو دیکھ کر اس کی مدد کے لئے فوراً تیار ہو جاتے، نہایت کم عمر میں وفات پا گئے۔ رقم الحروف کی رفیقہ حیات کے ماموں تھے۔ اللہ تعالیٰ آپ کی مغفرت فرمائے اور اپنی شایان شان اجر عظیم عطا فرمایا کہ جنت الفردوس کا کلیں بنائے، آمین ثم آمین یا رب العالمین!

طب یونانی کا ادنیٰ خادم  
محمد ادریس حبان رحیمی چرخاولی  
رحیمی شفاخانہ بنگور۔ 39 کرناٹک جنوبی ہند

196	دمه کیا ہے؟
196	دے کی وجہات
196	اکرشن
196	خراش
197	دمه کی علاقوں
197	یونانی اور آریو یونانی علاج
198	دمه کے مریضوں کیلئے احتیاطی مذکور 67
199	مجموعی طور پر دمہ کی دو قسمیں ہیں
203	دمه اطفال 68
204	بچوں میں دمہ کی اہم وجہ 69
205	تپ دل میں وٹامن ڈی سے مدد 70
205	وٹامن ڈی کا جادو
207	ناک کے امراض 71
208	منہ، زبان اور حلق کے امراض
209	حلق اور تالو کا زخم
210	کھانسی دمہ اور سینے کی پیاریاں 72
210	بلغی کھانسی
210	خشک کھانسی
211	چھاتی کا درد
211	کالی کھانسی
212	دمہ، آستھما (Asthma)
213	خون تھوکنا
214	جری بوٹیوں کے ذریعے دمہ کا علاج
214	کھانسی بلغم کے لئے مجرب چٹنی

☆☆☆

بسم الله الرحمن الرحيم

## کلماتِ رضی

تاثرات طبیب کامل مہربنا خواص الحاج ڈاکٹر رضی الدین احمد صاحب مدظلہ العالی

ہر دور میں انسانیت کا در در کھنے والے اطباء کرام و معلمین عظام نے لوگوں کی ضرورت کے لحاظ سے کام کیا ہے، گذشتہ آدوار میں جہاں حکماء نے اپنے مختلف طریقہ کار کے ذریعہ انسانیت کو بے شکر فوائد پہنچائے وہیں آج بھی دور جدید کے ڈاکٹر اور طبی مہرین لوگوں کے جسمانی علاج و معالجہ کے ساتھ ان کی رہبری و رہنمائی پوری دلچسپی اور انسانی فریضہ سمجھ کر سر انجام دے رہے ہیں۔

ماہربنا خواص طبیب زماں شیخ الطریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس جہان رحیمی مدظلہ العالی بانی رحیمی شفاخانہ بنگلور و چیر میں یونیورسٹی طب یونانی فاؤنڈیشن دہلی کی یہ کتاب بھی اسی کی ایک اہم کڑی ہے، آپ نے اپنے تجربات، نجات جات، علاج و پرہیز جدید طبی تحقیقات اور سرچ کی روشنی میں درج کئے ہیں، تاکہ ڈاکٹر و حکماء کے ساتھ ساتھ عوام الناس بھی علاج و معالجہ میں پوری معلومات حاصل کر سکے۔ یہ مختلف قسم کی کتابیں اپنی افادیت آپ ہیں، دو رہاضر میں ان پر کام باقی تھا اس طرح کی تحقیقی معلوماتی کتب کی اشہد ضرورت تھی، الحمد للہ تعالیٰ آپ نے انسانیت کی اس ضرورت کو سمجھتے ہوئے اس کام کو بھی بڑی دلچسپی و جدوجہد سے پورا فرمادیا، اللہ تعالیٰ آپ کی کاوشوں کو شرف قبولیت عطا فرمائے اور ان مختلف العوام کتابوں کو عوام و خواص کے لئے نافع بنائے اور مولف و جملہ معاونین کو جزاۓ خیر عطا فرمائے، آمین!

Dr Raziuddin Madras.jpg  
not found.

ڈاکٹر رضی الدین احمد

صدر شعبہ طب یونانی اگر نمنٹ ہسپیٹ چنی تھل ناؤ

## حرفِ حبّان

نحمدہ و نصلی علی رسول الکریم

قارئین کرام السلام علیکم و رحمۃ اللہ و برکاتہ

طب یونانی کی گیارہوں اس کڑی کے طور پر یعنی گیارہوں کتاب "دمه کا مجرب علاج" اشاعت کے مرحلہ سے گذر کر آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ اس مجموعہ کے مضامین اور اقتباسات "ماہنامہ نقوشِ عالم بنگلور سے حاصل کئے گئے ہیں جو کئی سالوں پر مشتمل جلدیوں میں شائع ہونے والے مختلف قلم کاروں کے مضامین سے اخذ کئے گئے ہیں پھر ان میں ضروری ترمیم و تنسیخ اور رقم الحروف کے 36 سالہ طبی تجربات بھی تحریر ا شامل کر دیئے ہیں یہ ایک طالب علمانہ سعی ہے اللہ تعالیٰ مقبول فرمائے۔ آمین!

میں شکر گزار ہوں عالی جناب سید اسد حسین صاحب کا کہ دیگر کتابوں کی طرح موصوف نے اس کتاب کو بھی نفسِ نفس شائع فرمایا۔ جزاکم اللہ خیراً فی الدارین دعا ہے کہ اللہ تبارک و تعالیٰ "دمه کا مجرب علاج" کو بھی قبولیت عام عطا فرمائے اور خواص و عوام کیلئے نافع بنائے۔ اور مجھ فقیر کیلئے اور میری اہلیہ اور اہل و عیال کیلئے ذخیرہ آخرت۔

آمین ثم آمین یا رب العالمین بجاه سید المرسلین صلی اللہ علیہ وسلم

طب یونانی کا ادنیٰ خادم

محمد ادریس جہان رحیمی چرخاؤلی

رحیمی شفاخانہ بنگلور کرناٹک جنوبی ہند

مورخ: ۱۹ اریچہ الثانی ۱۴۳۸ھ مطابق ۱۸ جنوری ۲۰۱۷ء

بسم الکریم

## چھینک عمدہ صحت کی علامت

تاجدار مدینہ حضرت کالی کملی والے سرکار ﷺ نے دنیا بھر کے سامنے انوں کو چھینک آنے کا فلسفہ سمجھا دیا ہے۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ دو چھینکیں صحت کے عمدہ ہونے کا پتہ دیتی ہیں اور تیسرا چھینک آجائے تو اسے زکام کی ابتداء سمجھا جائے۔ امام طب حکیم بوعلی ابن سینا نے دنیا بھر کے سامنے یہ نظر یہ آج سے صدیوں پہلے پیش کیا تھا کہ موت کا وقت قریب ہو تو آدمی زادہ کو چھینک نہیں آتی۔ اگر کسی مریض میں کوشش کرنے پر بھی چھینک جاری نہ ہو سکے تو سمجھا جائے کہ مریض کسی سخت اور جان لیوا مرض میں مبتلا ہے۔ عموماً نہ زکام کے حملے میں پہلے چھینکیں آنی شروع ہوتی ہیں۔ مرض زکام کا حملہ شروع ہونے پر ناک کے اندر استر کرنے والی جھلی جسے حکیم صاحبان غشائے مخاطی کہتے ہیں، سوچ کر ورم کر جاتی ہے۔ جب یہ ناک کے اندر استر کرنے والی جھلی پھول کر مولی ہو جاتی ہے تو اس سے ایک تپلی رطوبت خارج ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ یہ رطوبت زکام اور نزلہ کے جراثیم اور زہر یا فضلات سے بھری ہوتی ہے۔ اس مرض کے حملے سے ہمدی ناک کے اندر ہزاروں جراثیم جنم لینا شروع کر دیتے ہیں۔ ان مرض پھیلانے والے جراثیم اور زہر یا مادوں کو بدن سے باہر پھینکنا ضروری اور صحت مند ہوتا ہے۔ ہماری قوت مدد برہ بدن اُسے بار بار ناک میں خراش کر کے باہر نکالنا شروع کر دیتی ہے۔ اس زہر کو بدن سے نکالنے کیلئے دفاعی طور پر چھینکوں کی راہ سے ہی اس کو خارج کیا جاتا ہے۔

مدنی آقا ﷺ نے آج سے چودہ سو برس پہلے ہی حکیموں اور سامنے دانوں کو چھینک آنایا ہری رفع کرنا، اور درجنوں بیماریوں سے محفوظ رہنے کا ذریعہ سمجھنے کی تعلیم فرمائی۔ چھینک آنے سے باہر سے داخل ہوئی نقصان دینے والی اشیاء اور زہر یا تپلی رطوبت کے ساتھ بہنے لگتی ہے۔ ہماری ناک کے اندر استر کرنے والی جھلی میں باریک اعصابی شانخیں پھیلی ہوئی ہیں۔ یہ اعصاب دماغ سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان اعصابی شاخوں کے بعض حصے تو اس قدر تیز حس رکھتے ہیں کہ ان پر کوئی معمولی شے بھی باہر سے آ کر چھٹ جائے تو اس کو جبکہ اور نقصان دینے والی سمجھ کر فوراً دماغ کو خودار کر دیتے ہیں۔ ہمارا دماغ اپنے حکم بردار اعصاب کو فوراً چھینک لا کر اس زہر کو خارج کرنے کا آرڈر دے دیتا ہے۔ اس حکم کی تعمیل اس طرح ہوتی ہے کہ ہمارے بدن پر ایک اپنی ٹھن والی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ پلکیں بند ہونے لگتی ہیں۔ آنکھیں آنسوؤں سے بھر جاتی ہیں۔ سانس لینے والے اعضاء لمبی سانس لینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ زبان کا پچھلا حصہ حلق کو منہ سے الگ کر دیتا ہے۔ اس حالت سے سینے اور پھیپھڑوں میں ہوا کا دباؤ اچانک ایک زور دار جھٹکے کے ساتھ ناک سے خارج ہو جاتا ہے۔ دنیا بھر کے لوگ اس زور دار ہوا کے جھٹکے کو چھینک کی شکل میں دیکھ لیتے ہیں۔ اب آسانی سے ہم سمجھ سکیں گے کہ رحمتِ دو عالم ﷺ نے کیوں چھینک کو صحت کی علامت تسلیم فرمایا۔

### چھینک دودھاری تلوار ہے

بعض دفعہ بے احتیاطی سے ناک کے اندر کوئی باہر کی چیز آکر پھنس جائے تو حکیم صاحبان چھینک لانے والی دوائی ناک میں داخل کرتے ہیں۔ اس دوائی سے ناک کے اندر ہونی تا نے بانے میں خراش ہو جاتی ہے۔ یہ خراش ناک میں ایک ہوئی چیز کو چھینک کے ذریعے باہر پھیک دیتی ہے۔ چھینک دودھاری تلوار ہے، اسکے آنے سے اس شخص کو درجنوں بیماریوں سے صحت ہو جاتی ہے۔ پرانی سر درد، زکام اور نزلہ، دماغ اور کنپیوں کی

جکڑن اور ٹیش میں چھینک آنے سے دماغ ہلکا، آنکھیں روشن اور طبیعت چونچال ہو جاتی ہے۔ یہ نقطہ حکیموں، ڈاکٹروں اور تحقیق کرنے والوں کوئی سوال کے بعد معلوم ہوا۔ حالانکہ سرکار مدنیہ عَلَيْهِ السَّلَامُ نے آج سے چودہ سو برس پہلے اس میں الاقوامی دنیا کو سکھلا دیا تھا۔

### الحمد للہ کہنے کا حکم

دوسری اہم بات یہ ہے کہ چھینک سے خارج ہونے والے زہر یہی فضلات اور جراثیم ارگر دکھرے بیٹھے لوگوں کوئی مہلک بیماریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے کس خوب صورتی سے چھینک کی لپیٹ میں آنے والوں کی بھی رہنمائی فرمائی۔ چھینک لینے والا شخص تو درجنوں بیماریوں سے محفوظ ہو گیا۔ اسے ہمارے آقا عواملی نے حکم دیا کہ تو اپنی زبان سے الحمد للہ کے کلمات ادا کر۔ تجھے خداۓ بزرگ و برتر نے نگ کر نیواں کی بیماریوں سے چھٹکارا دلا دیا ہے۔ ارگر دو جمع ہونے والوں کو رحمت دو عالم نے حکم دیا کہ وہ یَرْحَمُکَ اللہَ کے الفاظ اپنی زبان سے ادا کریں۔

کس قدر مفید اور سبق آموز تعلیم ہمارے آقا عواملی نے ہمیں فرمائی۔ اللہ تعالیٰ سے سب سننے والے دعا کر رہے ہیں کہ یہ شخص آئندہ بھی آفات اور بیماریوں کے چنگل سے محفوظ رہے۔

تیسرا نادر روز گار حکم ہمیں سرکار مدنیہ دنیا بھر کے فلاسفروں اور علم والوں کی زیادتی علم و دانش کے لئے یَهُدِیُّكُمُ اللہُ کے جملہ میں بیان فرمایا۔ کس قدر خیر و برکت اور بھائی چارے کی تعلیم ہمیں ارشاد فرمائی گئی۔ چھینک والا اس کے حق میں بھلائی کی دعا کرنے والوں کے لئے ہدایت کی دعا کر رہا ہے دنیا بھر میں آج شکریہ ادا کرنے کے لئے درجنوں مجاورے اور جملے علم والوں نے رائج کر رکھے ہیں۔ کالی کملی والی سرکار نے کس قدر معنی خیز اور حقیقت حال بیان کرنے والے الفاظ ہمیں تعلیم فرمائے۔

☆☆☆

## چھینک: ایک بیش قیمت نعمت

چھینک بظاہر ایک معمولی سی چیز معلوم ہوتی ہے، لیکن درحقیقت اس کی بھی اہمیت ہے۔ چھینک کی طبی تعریف کچھ یوں ہے کہ چھینک ناک کے ذریعہ ہوا کا اچانک غیر ارادی اور باؤ از اخراج ہے۔ چھینک کے ذریعے جسم نزلے، فلویا اسی طرح کی دیگر بیماریوں کا سبب بننے والے پوشیدہ جراثیم سے چھٹکارا پاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق چھینک، ناک اور حلق کے راستے سے، سینٹنڈ کے بھی دسویں حصے میں آتی ہے، جس کی رفتار تقریباً ایک سو میل فی گھنٹہ ہوتی ہے۔ چھینک سے ایک لاکھ نئے نئے قطرے پندرہ فٹ تک پھیل سکتے ہیں، جو ارگر موجود دوسرے افراد کو مختلف امراض میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

### چھینک کیوں آتی ہے؟

جدید طبی سائنس کے مطابق جب دماغ میں بخارات جمع ہو جاتے ہیں، تو دماغ کی قوت مدافعت کی حرکت سے چھینک آتی ہے، جس کے ذریعے دماغ کی غلظی رطوبتیں اور بخارات، ناک کی Duct Nasolacrimali کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں اور انسان، مرض نزول الماء، یعنی آنکھ میں پانی اترنے سے محفوظ رہتا ہے۔ اگر

انسان کو چھینک نہ آئے، تو رطوبت بیضہ (Aqueous Humour) کے اندر غلیظ مادہ جمع ہو جانے سے بینائی کو نقصان پہنچ گا، اس لئے چھینکیں آنا، آنکھ کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ڈاکٹر فلو کے مرض کو خاص تاکید کرتے ہیں کہ چھینکتے وقت، ناک پر رومال یا ٹشوپ پر کھیں اور اسے فوراً ضائع کر دیں، تاکہ ان جراثیم کا دوسرا سے صحیت مندانسان تک منتقل ہونے کا خطرہ نہ رہے۔

چھینک کے وقت شیرخوار بچہ ہو یا بوڑھا آدمی ہو، پورا جسم ہل جاتا ہے اور چھینک اس قدر تو انائی کے ساتھ آتی ہے کہ ایک سکنڈ کے لئے بھر پور جھٹکے کے ساتھ دماغ کے خلیات میں کچیل سے خالی، ہلکے چھکے ہو جاتے ہیں۔ دماغ ایک بار پھر فالتو بوجھ نکال باہر کرتا ہے اور تازہ دم ہو کر اپنا کام شروع کر دیتا ہے۔

کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ پورا جسم مع دماغ اپنے کام میں مصروف ہے لیکن اچانک چھینک آتی ہے اور ایک انجنا سا بوجھ جو دماغ پر طاری تھا وہ یک بیک ختم ہو جاتا ہے۔ مطلب یہ کہ قدرت کی طرف سے یہ ایک خود کار نظام ہے جب دماغ کے خلیات بوجھ محسوس کرنے لگیں یاد مانگ بوجھل ہو جائے تو چھینک والا عمل اس کو درست کر دیتا ہے۔

جسم جب گھری نیند میں ہوتا ہے تو چھینک والا عمل نہیں ہوتا، کیونکہ اس وقت دماغ بھی سوتا ہے اور دماغ پر بھی نیند طاری ہوتی ہے۔ لیکن جسم اگر بیمار ہے مثلاً ناک کی الرجی ہے تو جیسے نیند سے آدمی ہوشیار ہوتا ہے تو چھینک کیے بعد گیرے شروع ہو جاتی ہیں، اس کا علاج ضروری ہے اگلے صفحات میں ہم اس کے متعلق لکھیں گے۔ (محمد ریس جان ریسی)

☆☆☆

## بار بار چھینکیں نزلہ کی علامت

ہر شخص سانس لینے کا ایک اہم فعل انجام دیتا ہے۔ اگر میں کسی سے پوچھوں کہ آپ سانس کیسے لیتے ہیں تو سیدھا جواب ملے گا ناک سے لیتے ہیں۔ ناک ایک اہم عضو ہے جو ہمیں زندہ رہنے میں مدد کرتی ہے جس کا ہمیں احساس نہیں ہوتا۔ ایسا کوں ہے جسے سردی یا ناک سے پانی بہنا، چھینک آنا جیسی شکایتوں کا سامنا نہ کرنا پڑا ہو۔ ناک سے پانی بہنا رطوبت کا جاری ہونا، چھینک آنا یہ عام علامتیں ہیں جو روزمرہ کی زندگی میں کبھی نہ کبھی پیش آتی رہتی ہے۔ آج میں ان افراد کے بارے میں لکھ رہا ہوں جو ان علامتوں سے اس حد تک پریشان رہتے ہیں کہ روزمرہ کی زندگی میں اس کا اثر ہونے لگتا ہے۔

### سردی، زکام اور نزلہ

ہر شخص کو سردی، زکام، واڑل افیکشن یا بیکٹر میل افیکشن یا کسی اور افیکشن کے ہونے کی وجہ سے نزلے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ نزلہ الرجی سے ہونے والا زکام ہے۔ اس میں الرجی سے پریشان افراد کو بہت زیادہ تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

### نزلہ سے ہونے والی سردی کی علامتیں

(1) چھینک: ایسی چھینک جو بار بار آتی رہتی ہے اور اکثر افراد جب صح کو اپنے بستر سے اٹھتے ہیں تو پہلا فعل انہیں نہ چاہتے ہوئے بھی چھینکنا (Sneezing) پڑتا ہے۔ اور ان کی تعداد 15 تا 10 بھی ہو سکتی ہے۔

(2) **ناک سے پانی بہنا:** شروع میں تھوڑی سی پانی جیسی رطوبت ناک سے جاری ہوتی ہے۔ یہ اتنی بڑھ جاتی ہے کہ ان کو ناک صاف کرتے کرتے پریشان ہونا پڑتا ہے۔

(3) **ناک میں کھجولی:** محسوس ہونا جیسی شکایت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اور پرکھی ہوئی علامتوں کے ساتھ اور کئی علامتیں ہیں جیسے سر درد، بدن درد، سوکھی کھانسی، آنکھوں سے پانی بہنا، آنکھوں کا لال ہونا، بے چینی وغیرہ وغیرہ۔ نزلے کی سردی کی شکایت کیوں؟: الرجی سے ہونے والی شکایت ہے۔ الرجی میں اگر آپ دھول پھول کے زرے یا کسی بھی چیز کی الرجی ہوتی ہے۔ تو آپ کے ناک کے اندر ورنی حصے میں جاتے ہی ایک سوزش (Inflammation) ہوتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو نزلے کی ان ساری شکایتوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

### گھر بیو تدا بیر

- دھول، گرد و غبار، مٹی ماحول کی آلودگی سے اپنے آپ کو بچائیں۔
- ہنچھے (Fan) کے نیچے نہ سوئیں۔
- گھر میں کتنا، بلی جیسے پالتو جانوروں سے دور رہیں۔

### یونانی علاج

کئی ایسے مرض ہے جن کا مادورن میڈیسین میں علاج ہوتا ہے۔ اور کئی امراض ایسے ہیں جن کے لئے یونانی دوائی کافی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ اس میں نزلہ بھی شامل ہے۔ دیسی یونانی دوائیاں نہ صرف ان علامتوں کو کم کرتی ہیں بلکہ اس مرض پر مکمل قابو پانے میں مدد کرتی ہے۔ کچھ عرصے پہلے ایک شخص جو یوپی کا رہنے والا تھا بگلور (الرجی کی راجدھانی) منتقل ہونا پڑتا۔ بگلور آنے کے بعد انہیں نزلہ کی شکایت شروع

ہوگئی۔ جب بھی بگلور سے باہر جاتے تو صحت مندر ہتے اور بگلور آتے ہی انہیں نزلے کی شکایت شروع ہو جاتی۔ انہیں یونانی جڑی بوٹیوں (Herbs) سے بنی دوائی دینے سے ان کے نزلے کی شکایت ختم ہوگئی۔

### پرہیز سے رہیں؟

مارچ 2014ء میں کرناٹک حکومت نے اعلان کیا تھا کہ بگلور استھما اور الرجی کا گھر ہے، اس صورت حال میں حکومت نے عوام کو مشورہ دیا کہ اپنی صحت کا خاص خیال رکھیں مثلاً اچار، الی، لیموں، تی ہوئی اشیاء کو لڈڑکنے اور فٹ پاتھ پر فروخت ہونے والی غیر معیاری غذاوں سے مثلاً چاٹ، پکوڑے، بچی، وڑے بھونڈے، سموسے اور چربی دار گوشت، کھٹی مسکبی، کھٹا انار، کھٹا انانس، سنتراء، کینو، اور سبزیوں میں ٹھنڈی اور صفر والی غذاوں سے ان ساری شکایتوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

پرہیز کریں۔ لعوق، ضيق النفس، مجنون راح المومنین، جوشاندہ نزلہ، لعوق سبستان اور قرص سعال گرم پانی میں ملا کر پی لیں۔ دھوئیں، گرد، خوشبو، بدبو اور گندگیوں کے ڈھیر سے پرہیز کریں۔ الرجی، ڈسٹ الرجی، دمہ، استھما کیلئے ریسمی شفاخانہ بگلور کا مقوی دماغ نزلہ الف سین استعمال کر سکتے ہیں، بفضلہ تعالیٰ 99 فی صد آرام ملتا ہے۔ (محمد ریس جان ریسمی)

☆☆☆

## کھانسی اور چھینک کی بے احتیاطی

ڈاکٹر اور اطباء نہ صرف ناک کی صفائی پر زور دیتے ہیں بلکہ اس کی صفائی کے طور طریق میں بھی احتیاط اور سلیقہ کو ضروری قرار دیتے ہیں اس لئے کہ بے موقع اور بے جا اور جا بجا تھوکنا اور ناک صاف کرنا نہ صرف ایک لگنا و نا منظر پیش کرتا ہے جو اندازی پن کا ثبوت ہے بلکہ نہایت خطرناک نتائج کا حامل ہونے کی وجہ سے ایسی بے احتیاطی سے کھانسے چھینکنے اور ناک صاف کرنے سے جو باریک باریک ذریثات و قطرات اور مواد نکل پڑتے ہیں وہ دوسرے تندرست انسانوں تک مختلف امراض کے پھیلانے کا سبب بن جاتے ہیں اس کو سائنس کی زبان میں Drop Let Infections کہا جاتا ہے چنانچہ ڈاکٹر سیل نے سو شیل میڈیں صفحہ 160 میں اس حقیقت کو دہرا دیا ہے کہ Drop Let Infection سے بچنے کے لئے چھینک اور کھانسی اور جمائی کے وقت رو مال اور دستی وغیرہ استعمال کریں اس بے احتیاطی کے خطرناک نتائج کا اندازہ اس سے ہو سکتا ہے کہ جذام کے مریضوں کی ناک کی رطوبت میں جذام کے جراشیم Lepracy خارج ہوتے رہتے ہیں جس کو ناروے کے سائنس داں منشن Micro Bacterium Mensen نے 1984ء میں دریافت کیا (بجوارہ رہنمائے دکن 76، 16، فروری) جواہر لال نہر و پوسٹ گریجویٹ ایجنسی کی طرف سے تحقیق کیا ہے کہ نہ صرف کھٹل اور جوئیں بلکہ بعض

چھر بھی جذام کو پھیلانے کا سبب بنتے ہیں اور ایک تحقیق کے مطابق کھانسے اور چھینکنے سے موزی مرض فروغ پاتا ہے۔

## چھینک کیوں آتی ہے؟

چھینک آنے کا سائنسی مطلب سانس کی نالی میں جسے ہم نرخہ یا Tracea کہتے ہیں۔ بلغم یا دھول وغیرہ آجائے سے جس میں یک یا کچھ کھٹکے کے ساتھ رہش اور ہلکی سی گدگدی ہوتی ہے تب اس حالت کو دور کرنے کے لئے ہوا کا ایک تیز جھونکا یا جھٹکا جسم کے اندر سے سانس کی نالی کے ذریعہ باہر نکلتا ہے اور تب ہی ہم چھینک پڑتے ہیں۔ ہماری یہ چھینک پورے جسم کو ہلا کر رکھ دیتی ہے اور اس چھینک کے بعد ہم کچھ تازگی اور سکون سامحسوس کرتے ہیں کیونکہ سانس کی نالی سے وہ تحریک یا ارتعاش دور ہو جاتا ہے۔ آپ نے خود غور کیا ہوگا کہ چھینک کے وقت ہماری آنکھیں ایک کھٹکے کے ساتھ بند ہو جاتی ہیں اور ہم کو شش کے باوجود اپنی آنکھیں کھلنہیں رکھ سکتے۔

## چھینک کی رفتار

آپ یہ جان کر جیرا ہو گئے کہ چھینک کے وقت سانس کی نالی سے باہر نکلنے والی ہوا 160 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے نکل پڑتی ہے اور اسی لئے اس ہوا کے جھونک سے جسم کو جھٹکا لگتا ہے اور اس کے ساتھ ہی ہماری آنکھیں بند ہو جاتی ہیں۔ (بیراللیف ہیاتو) چھینک کے ذرات الکٹرونک مانگرو اسکوپ یعنی بر قی فوٹو گرافی کے ذریعہ چھینک کا تجزیہ کرنے سے معلوم ہوا کہ ایک سکنڈ میں گیارہ لاکھ ذرات Particals ہوا میں خارج ہوتے ہیں تحقیقیں نے معلوم کیا کہ ان ذرات میں (19000) انیس ہزار جراشی نو آبادیات Coloniae Bacteriata قائم ہو سکنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور اس کے ذرات 13 تا 30 فیٹ فاصلے تک پھیلتے ہیں اور نصف گھنٹہ تک فضاء میں تیرتے رہتے ہیں۔

## چھینک میں موروثی مماثلت

ماہرین نے اس عجیب حقیقت کا بھی اکشاف کیا ہے کہ چند ہفتوں کا بچہ بھی اپنے خاندان کے نمونہ پر چھینکتا ہے (افتباں از ہبہ اللہ اف ہیلۃ۔ اگست 1981ء)

### چھینک پر "الحمد للہ" کیوں نہیں؟

ڈاکٹر ارون روس (Dr. Irwin Ross) اپنے ایک مقالہ میں لکھتے ہیں رضا کارانہ طور پر چھینک کے رخ پر قابو رکھنے کو چھینک سے متعلق کوشش کرنی چاہیے تاکہ امراض کے خلاف جنگ میں اہم مناسب ہتھیار کا کام دے سکے۔ اسلئے چھینک کے بعد الحمد للہ کہنا چاہیے تاکہ پروردگار عالم کا شکر ادا ہو۔ (ماہوز از ہبہ اللہ اف ہیلۃ۔ اگست 1981ء)

### تقابی جائزہ

حیرت ہے کہ چھینک کے ان گنت خطرات سے موثر طور پر بچنے کی اسلام نے جو ہدایات دی ہیں وہ چودہ سو سال بعد بھی آسان و اعلیٰ مکمل اور بیجہ موثر ہیں۔ اور ان خطرات Drop سے بچنے کے لئے ان مذایر کے سواء کوئی اور چارہ کارہی نہیں ہے۔

چنانچہ رسول اکرم ﷺ نے چھینک کے بارے میں حضرت ابو ہریرہؓ نے فرمایا کہ: کان ادا عطہ، غطی و جہ بیدہ و توبہ و غض بھا صوہ، جس وقت (حضور) چھینکتے اس وقت اپنے چہرہ انور کو ہاتھ یا کپڑے سے ڈھانک لیتے اور اپنی آواز کو پست فرمائیتے۔

قارئین کرام خود غور فرمائیں کہ ایسے زمانہ میں جب کہ دنیا تہذیب و تمدن سے بالکل نا آشنا تھی بلکہ جاہلیت کے انہیروں میں غرق تھی ایسی سائنس فلک سادہ فطری اور صحت کے بنیادی اصولوں پر مکمل تعلیمات ایک زبر دست اور غیر قانونی معجزہ سے کم نہیں تو اور کیا ہے۔

## احکام کا موازنہ

درجہ بالا ریسرچ مقالہ میں ڈاکٹر ارون روس (امریکہ) چھینک کے وقت Direction Control of سمت کی اہمیت دیتا ہے تاکہ اس طرح چھینک سے تعداد یا امراض کا انسداد عمل میں آ سکے۔ لیکن معلم کتاب وال حکمہ نے اس سے کہیں بہتر فوری قابل عمل، موثر اور فطرتاً آسان اور ناگزیر سائنسک حسب ذیل نمونہ پیش کر دیا کہ:

- 1- منہ کو ہاتھ یا کپڑے سے ڈھانک دیا جائے۔
- 2- آواز کو بھی دبا کر پست کیا جائے جس سے چھینکنے والے کے منہ سے ذرات بہت ہی کم خارج ہونگے اور جو کچھ بھی خارج ہونگے وہ کپڑے یا ہاتھ تک مخصوص ہو کر رہ جائیں گے اور فضاء میں پھیل کر امراض کے پھیلنے کا سبب نہیں بنیں گے۔
- 3- آواز کو پست کرنے سے آواز اور طار الصوت Larynx بھی کم متاثر ہونگے اور آواز پر اثر نہیں پڑے گا۔

ڈاکٹر سیل نے بھی سو شیل میڈیں سن صفحہ 339 میں لکھا ہے کہ کھانی چھینک اور بات چیت کے ذریعہ متعدد امراض کے جراثیم باریک باریک توڑا (مرکز یعنی) بھاپ کی شکل میں پھیلتے ہیں جو بند مقامات پر کافی دریتک ہوا میں معلق رہتے ہیں اس طرح ڈر اپ لیٹ Prop Lets کے ذریعہ اثر کرنے والی بیماریوں میں انفلوئیز بچوں میں چیچک، خسرہ خناق و بائی (ڈفتھیر یا) کالی کھانی (ہوپک کاف) نمونیہ، مس اور ددق کے وائرس وغیرہ شامل ہیں۔ (ڈاکٹر سیل کی فائل کے پیونڈ اینڈ سو شیل میڈیں)

## سادہ، موثر احکام

حیرت ہے کہ جس احتیاطی کو آج پر یونیٹو اینڈ سو شیل میڈیں اور پرنسل ہائجین اس طرح بے احتیاطی سے کھانے اور جا بجا تھوکنے اور غلیظ کرنے کے نتائج و نقصانات

کو کروڑوں روپے کے ریسرچ کے بعد بہترین خود بینوں سے ملاحظہ فرمائے کر ان احکامات کو ان سائنسیک پلکہ خطرناک قرار دے رہے ہیں اور بار بار اپنے ناک و حلق کو دھونے اور پاک و صاف رکھنے کی ترغیب دے رہے ہیں لیکن اسلام نے اپنے ماننے والوں کو عملاً بلا تامل آن واحد میں "میڈیکل سوشیال اوگی" کے بام عروج پر پہوچا دیا۔ جا بجا تھوکنے اور ناک صاف کرنے کوختی سے منع کیا اور آئے دن کی ان بلاوں سے نج رہنے کے لئے بار بار وضو اور ناک میں پانی لینے کی حکمت نے اکثر خطرناک نتائج سے اپنے ماننے والوں کو بچالیا۔ (تقلیبات بوری)

### ناک صاف کرنا

اسی طرح ناک صاف کرنے کے سلسلے میں تعلیم فرمائی کہ "احتیاط کے ساتھ ناک صاف کریں جس کے لئے ایک برق استعمال کریں یا لوگوں کی نگاہوں سے نج صاف کریں۔ (ثانی ارسال)

قابل غور ہے کہ آج ان آداب صحت سے ذرا سی غفلت یا بے شوری یا لاپرواہی (دوسرے معنی میں کاہل، غیر پابند یا غیر اسلامی طریقہ کی زندگی) انسانی صحت کے لئے کس قدر خطرناک ہلاکت خیز ثابت ہو رہی ہیں۔ جو آج بھی ہر متمدن ملک کے لئے ایک مسئلہ لا یخیل بنا ہوا ہے۔

### دماغ کے وائرس یعنی جراثیم

احکام وضو میں ناک میں پانی لینے کی اہمیت کو علامہ رشید ترابی ایک مضمون میں اس طرح واضح فرماتے ہیں۔ "کرم دماغ سے بچنے کے لئے ناک میں پانی لینے سے بہتر کوئی تدبیر نہیں کہ دماغ کی طرف جس وقت بعض خطرناک امراض کے کمیعنی خور و بیی جراثیم سعوڈ کر جاتے ہیں تو بڑی بڑی قوت کی دوائیں ان کو ہلاک کرنے میں بے اثر

ثابت ہوتی ہیں مگر حیرت ہے کہ صرف ایک بانی کا قطرہ ان کا یقینی قاتل اور دافع ضرر ثابت ہوا ہے۔" (بحوالہ طبیب مخصوصین، صفحہ ۸، علامہ رشید ترابی)

شکر لازم ہے کہ اسلام نے صد یوں قبل وضو میں ناک میں پانی لینے کے عمل سے کروڑوں ایمان والوں کو پیچیدہ امراض سے نجات دلوائی ہے۔

### ناک کی عدم صفائی سے امراض

اطباء نے ناک کی صفائی کو بڑی اہمیت دی ہے، دن میں کئی دفعہ اس کا دھونا ضروری ہے عدم صفائی سے متعلق لکھا ہے کہ ناک کے مقامی امراض کے علاوہ حلق اور پھیپھڑوں کے مختلف امراض کا پیدا ہونا عام ہے مثلاً ناک میں پھوڑے پھنسیاں Zائد گوشہ Polipy اور بدبو بینی Oeena اور زورتین Tonsillits کے علاوہ جب وہ پھیپھڑوں میں سرایت کرتا ہے تو نمونیہ Fenumonia ذات الحبب یا کوئی اور تعدادیہ Infection اور مزید لاپرواہی کی صورت میں پھیپھڑوں کے دق و سل T.B تک توبت پہوچنی ہے۔ حالیہ سروے آف انڈیا کی رو سے جذام کو بھی اس میں شامل کر لیا گیا ہے۔

### ناک کے بال

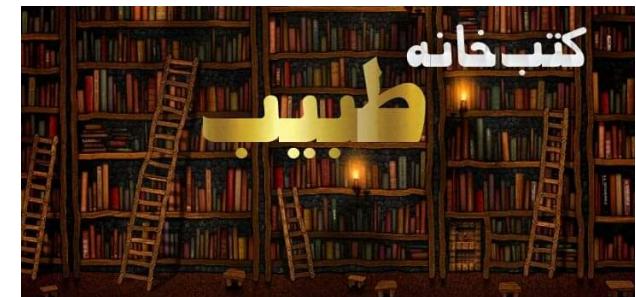
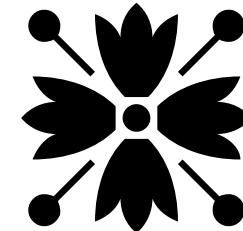
اسی طرح احکام اسلامی کی رو سے ناک کے بال کتروایے اور کم کر دئے جائیں تاکہ صفائی میں آسانی ہو اور جمالیاتی نقطہ سے بدنما بھی نہ نظر آئیں اور نہ ناک کی رطوبتیں ان میں ابھی ہوئی نظر آئیں۔

### چھینک پر ایک درجہ کمال کی تحقیق

رقم الحروف کے پیرو مرشد حضرت الحاج مولانا محمد مصطفیٰ کامل رشیدی اعرابی ہبہ فرمایا کرتے تھے کہ دل ایک ایسا عضو ہے کہ جب سے انسان پیدا ہوتا ہے دل مسلسل

دھڑکتا ہے یہاں تک کہ آخری سانس تک دل جاری رہتا ہے ایک سکنڈ کیلئے بھی نہیں رکتا۔ لیکن جب آدمی چھینکتا ہے تو ایک سکنڈ کے سو حصوں میں سے ایک حصہ کے بقدر چھینکنے وقت سانس کے ساتھ دل رکتا ہے اور فوراً چالو ہو جاتا ہے یہ ایک ایسا خود کار یعنی آٹو میک نظام قدرت ہے کہ اس پر اللہ تعالیٰ جس قدر بھی شکر ادا کیا جائے کم ہے، اسی لئے چھینک آنے پر محسن انسانیت سر کار دو عالم عَلَيْهِمُ الْحَمْدُ لِلَّهِ كَفَيْهُمْ بِهِ اَجْوَامِ فِرْمَادِهِ نے الحمد للہ کہنے کا جو حکم فرمایا ہے اس میں یہ بھی حکمت کا فرماء ہے کہ چھینک آنے پر جو دماغ کے خلیات کی صفائی ہوتی ہے اور دل رک کر دوبارہ دھڑکنا شروع ہو جاتا ہے اس پر بندہ کیلئے لازم ہے کہ وہ الحمد للہ کہے۔ حدیث پاک میں آتا ہے کہ چھینک آنے پر جو شخص **الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ عَلَى** کُلِّ حَالٍ کہتا ہے وہ گردے کے درد سے محفوظ رہتا ہے۔ سُبْحَانَ اللَّهِ! (محمد اریں جان رسمی)

☆☆☆



## ایک دن میں 8 ہزار چھینکیں

برطانیہ رہائش پذیر ایک پریشان حال مان دنیا بھر سے اس بارے میں مدد کی طالب ہے کہ کوئی اس کی 9 سالہ بیٹی کو اس اذیت سے نجات دلانے میں اس کی مدد کرے جس نے کچھ عرصہ پہلے دن بھر میں 8/ ہزار مرتبہ چھینکنا شروع کر دیا ہے۔ ایرا سکسینا کی چھینک کے یہ دورے تین ہفتے پہلے شروع ہوئے تھے اور اب وہ ہر ایک منٹ پر 10/ مرتبہ غیر ارادی طور پر چھینکتی ہے۔ ڈاکٹروں کو اس کی اس عجیب و غریب طبی کیفیت پر شدید حیرانی ہے۔ عام طور پر نزلہ زکام اور الرجی کی حالت میں چھینکیں آتی ہیں لیکن ڈاکٹروں کا یہ کہنا ہے کہ ایرا سکسینا کو کسی قسم کی کوئی الرجی نہیں ہے، نہ ہی وہ نزلہ زکام میں مبتلا ہے۔ اس کی یہ چھینکیں صرف اس وقت تھیں ہیں جب وہ سو جاتی ہے لیکن اس کے جاگتے ہی چھینکیں دوبارہ شروع ہو جاتی ہیں۔ اس تکلیف کی وجہ سے اب اس نے اسکول جانا چھوڑ دیا ہے۔ اس کی والدہ پریا اسے ایک جزل پر یکٹیشنر، اسپیشلٹ اور ایک پرائیویٹ کلینک کو دکھا چکی ہیں لیکن اب تک کوئی بھی اس مرض کی تشخیص نہیں کر سکا ہے، نہ ہی چھینکیں روکنے میں کامیاب ہوا ہے۔ پریا نے بتایا ”تین ہفتے پہلے ایرا چھینکنے ہوئے نیند سے بیدار ہوئی تھی اور تب سے اس کی چھینکیں رکنے کا نام نہیں لے رہی ہیں۔ پہلے چھینکیں ہلکی آرہی تھیں لیکن وقت کے ساتھ یہ بڑھتی جا رہی ہیں اور ان میں شدت آگئی ہے۔ ڈاکٹر یہ کہہ رہے ہیں کہ ممکنہ طور پر کوئی غلط سگنل اس کے دماغ سے بھیجا جا رہا ہے یا اس کا کوئی عضله پھر کر چھینے پر مجبور کر رہا ہے لیکن وہ یقین کے ساتھ کچھ

بٹانے کی پوزیشن میں نہیں ہیں۔ اسے کسی چیز سے الرجی نہیں ہے جبکہ اسے اسٹیروڈز، اینٹی ہستامین (الرجی دور کرنے والی دوا) اور بذریعہ پچکاری ناک میں ڈالنے والی دوا دی جا چکی ہے لیکن کسی بھی چیز کا اس پر اثر نہیں ہو رہا ہے۔ اس طرح کی کیفیت اس سے پہلے کسی نے دیکھی نہیں تھی اور ڈاکٹر زاس پر مختلف چیزیں آزمار ہے ہیں لیکن کوئی فائدہ دیکھنے میں نہیں آ رہا ہے۔ ایرا کی چھینکیں صرف اس وقت ٹھم گئی تھیں جب اسے ایک گھنٹے یا Hypnotherapy دی گئی۔ اس عمل تنویم کے دوران اسے ایک بارہی چھینک نہیں آئی لیکن اس کے ختم ہوتے ہی چھینکیں پھر شروع ہو گئیں۔ اب میں اسے ایک ڈاکٹر کو دکھانا چاہتی ہوں۔ غیمت یہ ہے کہ اس کی نیند بہت گھری ہوتی ہے اور یہی وہ وقت ہوتا ہے جب چھینکوں سے اسے نجات ملتی ہے۔ وہ رات بھر آرام سے سوتی رہتی ہے، برتانیہ کے شہر کوں چھٹر کی رہائش ہے، ایرا کی چھینک جب سے شروع ہوئی ہے تب سے وہ گھر پر ہی رہتی ہے۔ مسز سکسیسا نے بتایا کہ ایرا کے اسکول والوں نے ہماری بہت مدد کی۔ ایرا نے کوشش کی کہ وہ اسکول جاتی رہے لیکن ایک صبح وہ اسکول گئی اور پھر گھر واپس آگئی کیونکہ اس کی چھینکیں رکنے کا نام نہیں لے رہی تھی۔ اس تکلیف کی وجہ سے وہ زندگی کی خوشیوں سے محروم ہو رہی ہے لیکن میری بیٹی بہت بہادری سے صورتحال کا مقابلہ کر رہی ہے۔ سچی بات تو یہ ہے کہ جتنی تکلیف اس کو ہے اس سے زیادہ میں خود محسوس کرتی ہوں۔ میں صرف یہ چاہتی ہوں کہ وہ پہلے جیسی ہو جائے۔ قبل از میں 2009ء میں ورجینیا کی رہائشی 12 رسالہ لورین جانسن نے دن میں ہزاروں بار چھینکنا شروع کر دیا تھا۔ آخر کار جسم کے مدافعتی نظام کے ایک ماہر Immunologist نے بتایا کہ حلق کے ایک انفیکشن کی وجہ سے اس کا مدافعتی نظام بے قاعدہ ہو گیا ہے۔ گز شستہ سال ٹیکس اس کی بیٹلین ٹھور نکے کو چھینک کے دورے پڑونے لگے تھے لیکن ڈاکٹر زاس ابھی تک اس کی وجہ جانے سے قاصر ہیں۔ (انجینیٹ) ماخوذ نقش عالم، بگور، اکتوبر 2016)

## نزلہ زکام سے بچنے کے آٹھ کار آمد طریقے

موسم سرما کی آمد آمد ہے جس کے ساتھ ہی شامیں خوشنگوار اور صحیح کی خنکی دل میں خوشی دوڑا دیتی ہے، دنوں کا دورانیہ بھی مختصر ہونے لگا ہے اور اگر آپ سروے کریں تو سو میں سے لگ بھگ ساٹھ سے ستر افراد موسم سرما کو کھلے دل سے خوش آمدید کہتے نظر آئیں گے مگر اس خوشی کے ساتھ دل کو ایک خوف بھی گھیر لیتا ہے، کیا آپ کو بھی وہ خوف لاحق ہے؟ سردي کی شدت میں اضافے کے ساتھ ہی ہم میں سے بیشتر افراد موسمیاتی الرجی یا نزلہ زکام کا شکار ہو جاتے ہیں اور یہ تو مشہور کہاوت ہے کہ دو اسے نزلے کو ٹھیک ہونے میں ایک ہفتہ لگتا ہے تو کچھ نہ کھانے سے وہ ایک ہفتے میں ٹھیک ہوتا ہے۔ تاہم اس بلا سے محفوظ رہنے کے لئے ادویات کو نگنا ضروری نہیں بلکہ اس میں بنتا ہونے سے بھی بچنا بہت آسان ہے بس آپ کو یہ چند قدر تی یا عام طریقے ہی اپنا نے ہوں گے جو اس موسم کی خوبصورتی کو فلکو کی نظر نہیں لگنے دیں گے۔

### ہاتھ دھونا

روات موسم سرما میں اگر فلو سے بچنا چاہتے ہیں تو اس سے بہتر کوئی طریقہ نہیں کہ اپنے ہاتھوں کی صفائی کا بہترین خیال رکھیں، کیونکہ فلو وائرس ایک سے دوسرے

فرد میں چھینک، کھانی اور مختلف چیزوں کو چھونے سے ہاتھ اور وہاں سے منہ، ناک اور کان میں منتقل ہو جاتا ہے اور آپ بیمار ہو جاتے ہیں۔ اسلئے کچھ بھی کھانے، پینے یا اپنے چہرے کو چھونے سے پہلے ہاتھ دھونا آپ کو اس تکلیف دہ مرض سے بچاتا ہے۔

### نیند

جب آپ خوابوں کے نگر میں کھوئے ہوئے ہوتے ہیں تو آپ کا جسم خلیات کی مرمت اور خراہیوں کو درست کرنے میں مصروف ہوتا ہے، رات کو سات سے نو گھنٹے کی نیند سے آپ کے جسم کو اپنی مرمت اور تدرستی کا موقع مل جاتا ہے اور وہ فلودا رس کو دور بھگا دیتا ہے۔ اس کے مقابلے میں نیند کی کمی ڈھنی تناوہ کی طرح آپ کی جسمانی قوت مدافعت کو کمزور کر دیتی ہے جس سے نزلہ زکام کو آسانی سے حاوی ہونے کا موقع مل جاتا ہے۔

### ورزش

جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے خون کو جوش دلانا خون میں سفید خلیات کے وائرس کو نشانہ بنانے والی سرگرمیوں کو بڑھا دیتا ہے، دن بھر میں ایک گھنٹے کی ورزش چاہیے وقوف میں ہی کی جائے، بہت فائدہ مند ہوتی ہے اور ضروری نہیں کہ آپ بھاری وزن کے ساتھ ورزش کریں صرف دفتر میں چھل قدمی، سٹرھیاں اترنا چڑھنا بھی سردیوں میں ہر ایک کو لاحق ہو جانیوالے نزلے زکام سے زبردست تحفظ فراہم کرتا ہے۔

### زنک (جست)

درست مقدار میں صحت بخش غذائیت اور وٹا منس خوراک کا لازمی حصہ ہونا چاہیے اس سے جسم کو فلودا رس کے خلاف جنگ کے لئے بھر پور طاقت مل جاتی ہے۔ اس کا ایک مطلب یہ بھی ہے کہ چربی والی غذاوں اور زیادہ مٹھاں سے گریز کر کے سبزیوں، بچلوں اور کم پروٹین والے کھانوں کا استعمال کیا جانا چاہیے اور ان صحت بخش

غذائی اجزاء میں سے ایک زنک ہے جو خاص طور پر فلودا رس کیلئے بہترین ثابت ہوتا ہے۔ زنک جسم کے اندر خلیات میں وائرس کی رسائی میں مداخلت کرتا ہے اور صاف ظاہر ہے نزلے زکام کی تکلیف لاحق نہیں ہوتی۔

### لہسن

جراشیم کش خاصیت سے بھر پور یہ سبزی موسم سرما کے مخصوص بیکٹریا اور واٹر سسز وغیرہ کے خلاف بھر پور مزاحمت کرتی ہے۔ اس میں شامل جزا یسین انفیکشنس کو بلاک کرتا ہے اور چکن سوپ کے ساتھ اسے استعمال کریں آپ کو اس کے فوائد یقیناً حیران کر کے رکھ دیں گے۔

### پانی

اچھی بات یہ ہے کہ سردیوں میں ہم میں سے اکثر افراد گرم گھروں میں رہائش کا لطف لیتے ہیں مگر اس کے کچھ نقصانات بھی ہیں، اس سے گھر کے اندر کی ہوا ہمارے جسموں کو خشک کر دینے کا باعث بن جاتی ہے۔ مناسب نبی کے بغیر جسمانی دفاعی نظام میں سرگرم خلیات بھر پور طریقے سے کام نہیں کر پاتے تو یہ ضروری ہوتا ہے کہ جسم میں پانی کی مقدار کو مناسب سطح پر رکھا جائے۔

### ہنسی

ثبت رو یہ آپ کو ہر میدان میں کامیابی دل سکتا ہے بلکہ یہ عمر کی بھی سنجھی مکمل کر سکتا ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ زندگی میں ہنسی کو عادت بنا لینے سے آپ کو سردیوں میں سوں سوں (نزلہ) کی روک تھام میں مدد مل سکے گی۔ ابھی تک ہنسی کے اس انوکھے فائدے کے بارے میں بھی سائنس زیادہ وضاحت تو نہیں کر سکی ہے مگر خیال کیا جاتا ہے کہ دل کھول کے ہنسنے سے جسمانی دفاعی نظام میں مخصوص خلیات کی تعداد بڑھتی ہے جس سے فلودا رس کو جملے کی صورت میں ناکامی کا سامنا ہوتا ہے۔

## مساج، ماش

ذہنی تناوی میں کمی کیلئے پسندیدہ حل یعنی مساج آپ کو جسمانی طور پر صحت مندر کھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ مساج کے نتیجے میں خون کی گردش میں اضافہ ہوتا ہے جس سے جسمانی صحت میں بہتری آتی ہے اور اس دوران خون میں بہتری سے خوراک میں موجود غذائی اجزاء بہتر طریقے سے اپنا کام کر پاتے ہیں۔

## ماش کی بڑی اہمیت

طب نبوی ﷺ میں بھی ماش کی بڑی اہمیت ہے، اسی لئے قدیم اطباء کرام کمزور افراد اور کمزور مریضوں کیلئے خصوصاً جن کی رگوں اور ہڈیوں میں کمزوری ہوا کرتی یا جن افراد کو چلنے پھرنے میں پریشانی کا سامنا ہوتا، ان کے لئے روغنِ بادام یا روغن زیتون یا سرسوں کا تیل وغیرہ کی ماش ضروری خیال کرتے۔ آج کے دور میں جن کو وجع المفاصل، یا گنڈھیا اور جوڑوں کا درد ہو یا جن کی ہڈیوں میں فری پچھر ہو گیا ہو۔ یا ہڈیوں میں کیلیشیم کم ہو ٹامن اے اور ڈی کم ہوا یہے مریضوں کے لئے ماش کا عمل نہایت قیمتی اور ضروری ہے۔ شیر خوار بچے اگر کمزور ہوں تو ان کو بھی دھوپ میں لٹا کر پورے بدن کی ماش کرنا ضروری ہے تاکہ ان کی نشوونمای میں نمایاں طور پر بہتری آئے۔ (محمد ریس جان، حجی)



## نزلے کا علاج چکن سوپ

زکام کے موسم میں فوری آرام کے لئے لوگ دوائیوں کے بجائے اکثر باور پھی خانے کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ زکام کے علاج کے لئے ہر شفافت میں مختلف کارگر ٹوٹکے موجود ہیں۔ کچھ لوگ گرم مصالحہ دار اچار چٹنی یا پھر لہسن یا ادک سے بنی چائے کی فرمائش کرتے ہیں۔ لیکن بہت سوں کے لیے سوپ سے بڑھ کر کوئی اور شے زیادہ کارگر نہیں۔ شیف افسانے اطاش کہتی ہیں کہ ”نوڈل“ سوپ حقیقی و روایتی ایرانی ڈش ہے۔ دراصل یہ ڈش سال بھر بنتی ہے، لیکن آپ اسے خصوصی طور پر موسم سرما میں استعمال کرتے ہیں۔ وہ اسے اپنے خاندانی نسخہ پر بنی طریقے سے تیار کرتے ہیں، جس کے بنیادی اجزاء میں پیاز، گاجر، سبز دھنیا، مرغی کی سینہ اور لیموں کا رس شامل ہیں، وہ کہتی ہیں کہ اس میں بہت سے غذا ہیئت سے بھر پورا جزاء موجود ہوتے ہیں۔ اور چونکہ سردی کے باعث لوگوں کو بخار ہوتا ہے۔ اس لیے موسم سرما میں اس کا استعمال صحت کے لئے سو دمند ہوتا ہے۔ واشنگٹن ڈی سی کی ڈی جی الیس ڈیلی، کیلیشیف، بیری کو سلو مشرقی یورپ سے تعلق رکھنے والے اپنی دادی کے نسخہ پر عمل کرتے ہوئے چکن سوپ تیار کرتے ہیں، جس کے ساتھ ساتھ ’مازو‘ بالا، تناول کیے جاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ’مازو‘ بال سوپ خوش ذاتہ سوپ ہوتا ہے، جو کئی طرح سے بنتا

ہے۔ بیری کو سلوکتے ہیں کہ روایتی چکن براتھ سے ہم اس کا آغاز کرتے ہیں اور ہم اس میں پیاز، سلیبری کا سلاڈ، گاجر اور ہسن ملاتے ہیں۔ ہم اس کا ذائقہ بڑھانے کی غرض سے تھوڑا سا سرکہ ڈالتے ہیں تاکہ سوپ، نمک اور کالی مرچ میں ایک توازن سا پیدا ہو۔ اس میں 'مالٹو بال' کا ایک کلیدی کردار ہے۔ ڈاکٹر گلوریا اوونینسون، فینیکس کا ذائقی ورجنیا کے محلہ صحت میں ڈائریکٹر کے طور پر فرائض انجام دے رہی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ سوپ سے فلوکا بچاؤ ممکن نہیں۔ اس بات پر کہ سوپ کا پیالہ یا شہد یا لیموں ڈلی چائے کا گرم گرم کپ پی کر ہم بہتر کیوں محسوس کرتے ہیں، وہ کہتی ہیں کہ، مثلاً پانی میں، بلکہ گرم پانی میں ملا شہد اور تھوڑا سا لیموں کا رس شاید گلے کی خراش کو فائدہ پہنچائے۔ باقی کچھ ہونے، یہ چیزیں سکون پہنچانے کا کام ضرور کرتی ہیں، لیس گرم سوپ کے پیالے کا استعمال شفایابی کا ایک احساس سادلاتا ہے، بالکل یونہی جیسے ماضی کے خوشنگوار واقعات یاد کرنا یا پھر بندنا ک کروان کرنے کے لیے بھاپ استعمال کرنا۔

قارئین کرام! آج کل چکن کہا جاتا ہے بواہر مرغی کو، جو بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے اس لئے یہ بات ذہن نشیں رہے کہ چکن دراصل دلیسی مرغی یعنی گھر میں مرغی انڈوں کو کوئے کر بچوں کو نکالتی ہے، مسلسل مرغی انڈوں پر بیٹھی رہتی ہے وہ اپنی گرمی انڈوں کو پہوچاتی ہے، قدرتِ الہی سے پندرہ بیس دن میں ان انڈوں سے بچ نکل آتے ہیں، وہ نانی یعنی دلیسی مرغی یا مرغ نے کہلاتے ہیں۔ ایسے مرغوں میں زیادہ بونیں ہوتی۔ ان کا گوشت مقوی باہ بھی ہے اور مفرح قلب بھی، جہاں تک "سوپ" کا تعلق ہے وہ ڈھائی سو گرام سے لے 500 گرام کی مرغی کا سوپ ہی زیادہ عمدہ ہوتا ہے، زیادہ وزنی اور چربی دار گوشت کا سوپ دل اور جگر کو نقصان پہوچاتا ہے اور وزن بڑھانے کا موجب ہوتا ہے اس لئے چکن کے لئے بواہر مرغی استعمال نہ کرنا بہتر ہے۔ (محمد امیں حبیان رجیبی)

☆☆☆

## نزلہ زکام، کھانسی کا دلیسی علاج

جب موسم کروٹ بدلتا ہے، بہار کے بعد خزان اپنے رنگ دکھاتی ہے، سردیاں گرمیوں سے گلے مل رہی ہوتی ہیں یا گرما کے بعد سرما کی آمد ہوتی ہے۔ اس وقت کا درمیانی عرصہ کھانسی، نزلہ زکام، گلے میں خراش اور بخار جیسے موئی امراض کو بہت سازگار ماحول فراہم کرتا ہے، یہ شکایتیں عموماً الرجی یا پروازیس اور جراشیم کی وجہ سے ہوتی ہیں جن میں دلیسی طریقہ علاج کو بہت مفید پایا گیا ہے، ان گھریلو ٹوٹکوں کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ انہیں آزمانے میں مضرمنی اثرات (Side Effects) کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔

### زنجیلیں یعنی ادرک

ادرک کو روایتی چینی طریقہ علاج میں ٹھنڈ کے ساتھ بخار، سرد روای پھٹوں کے درد میں کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے اور ابتدائی دور کے یورپی جڑی بوٹیوں کے ماہر بھی اسے نزلہ زکام کا شافی علاج تسلیم کرتے تھے، ادرک میں یہ خوبی ہے کہ یہ جسم کے مدافعتی نظام کو طاقتوں بناتی ہے۔ اسکی گرم، دافع سوزش اور تو انائی بحال کرنے والی خصوصیات اسے نزلہ زکام کی قیمتی دوا کا درجہ دیتی ہیں، اس کا تیکھا ذائقہ دورانِ خون کو تیز کرتا ہے جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے، بندناک کھولتا ہے،

اور پچھپڑے میں جمع شدہ بلغم کو نکالتا ہے، ادرک اور لیموں کو ملا کر ایک خوش ذائقہ شربت بھی تیار کیا جا سکتا ہے۔

حوالہ الشافی: اس مقصد کیلئے ادرک کے 115 گرام وزنی مکٹرے کو دھو کر اچھی طرح کتر لیں اور اسے 600 ملی لیٹر پانی سے بھرے برتن میں ڈال دیں، یہ برتن المونیم کا نہ ہو، اس کے بعد ایک لیموں کو کدو کش کریں اور چھلکے سمیت گودا برتن میں شامل کر دیں البتہ لیموں کے بیچ نکال لیں، اس میں ایک چکلی بھر سرخ پیسی مرچ ملا سکیں اور پانی کو دھیسی آنچ پر 20 منٹ تک کھولنے دیں۔ اس دوران باقی بیچ ہوئے لیموں کو ایک کپ میں نچوڑیں، جب ادرک کا آمیزہ پک کر تیار ہو جائے تو اسے چوہہ سے اتار لیں اور تھوڑی دیری ٹھنڈا ہونے دیں۔ اسکے بعد اسے ایک کپ میں نکالیں۔ اس میں لیموں کا رس شامل کریں اور ذائقہ کے لئے شہد بھی ملا دیں۔ اس نیم گرم خوش ذائقہ آمیزے کو دن میں کئی بار بالخصوص رات کو سونے سے پہلے استعمال کرنے سے نزلہ زکام میں کافی آرام ملتا ہے۔

## گلاب

گلاب کی پنکھڑیوں میں موجود وٹا منزد گیر غذا ایتیت بخش اجزا فوری طور پر جسم میں جذب ہو کر اثر دکھاتے ہیں۔ گلاب کا جو شاندہ تیار کرنے کیلئے تازہ اور خشک دونوں قسم کی پیتیاں استعمال کی جاسکتی ہیں، کہا جاتا ہے کہ ایک او سط سائز کے سگترے سے 20 گناز یا دھوٹا من 5 گلاب کے ایک بھول میں ہوتا ہے،

حوالہ الشافی: گلاب کی چائے تیار کرنے کیلئے گلاب کے دو تین بھولوں کی پنکھڑیوں کو رات بھر پانی میں بھگو کر رکھیں، اس کے بعد ڈھانی کپ پانی کو المونیم کے سوا کسی اور برتن میں کھولا نہیں۔ اس میں گلاب کی بھولی ہوئی پیتیاں ڈال دیں اور تقریباً 30 منٹ تک ہلکی آنچ پر جوش دیں۔ اس کے بعد اس آمیزے کو چھان کر ایک

کپ میں نکال لیں۔ جی چاہے تو مٹھاں کے لئے اس میں تھوڑا سا شہد شامل کر لیں اور دن میں کھانے کے وقفے کے دوران اس جو شاندہ کی چسکیاں لیں۔ اس طرح جسم سے فاسد مادے کے اخراج میں مدد ملے گی اور نزلہ زکام سردرد میں فاقہ ہو گا۔

## جنگلی پودینہ

جنگلی پودینہ یا صتر (Thyme) میں ایک تیزی سے اڑ جانے والا تیل ”تھائی مول“ پایا جاتا ہے جس میں انتہائی سریع التاثیر جرا شیم خصیات ہوتی ہیں جس کی وجہ سے جسم کے مدافعتی نظام کو فعال کرنے میں یہ پودینہ ایک ٹانک کا درجہ رکھتا ہے اور اس کے باعث سینے میں جھے بلغم کو نکلنے میں اور سانس کی نالیوں کے کھنچاؤ میں آرام ملتا ہے۔ جو شاندہ کے طور پر اس کی پیتیاں اور بھول دونوں استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

حوالہ الشافی: خشک صتر ایک چائے کے تجھے کی مقدار اور تازہ دو چائے کے تجھے کی مقدار ایک کپ پانی میں 10 منٹ تک جوش دیں، اس کے بعد چھان لیں اور اس میں شہد ملا کر لیموں کا ایک مکٹر ڈال دیں، دن میں تین بار یہ گرم چائے کھانوں کے درمیان استعمال کریں۔

## لہسن

لہسن میں طاق تو ر جرا شیم کشی اور وائرس کو ختم کرنے والی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ نزلہ زکام اور کھانسی کا یہ بہترین قدرتی علاج سمجھا جاتا ہے اور شہد کے ساتھ اس کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔

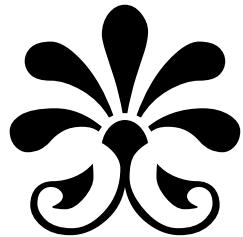
حوالہ الشافی: نزلہ زکام سے بچاؤ یا علاج کیلئے چھلکا سمیت ایک لہسن کے تمام جووں کو ہاون دستے میں یا سل بٹے پر کچل لیں، اس کے بعد اسے ایک برتن میں ڈال کر ڈیڑھ کپ پانی ڈالیں اور برتن کو ڈھک کر تقریباً 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ اس

کے بعد لیموں آدھا کاٹ کر اس میں نچوڑیں اور دو بڑے چائے کے چچے کی مقدار شہد ملادیں، دو تین منٹ تک مزید گرم کریں، پھر آمیزے کو ٹھنڈا ہونے کے بعد نھار کر ایک صاف گہرے رنگ کے شیشے کے جاریا بوتل میں محفوظ کر لیں جس پر مضبوط ڈھکن لگا ہو، یہ شربت دو تین ہفتے تک ریفریگریٹر میں استعمال کے قابل رہتا ہے۔ روزانہ ایک بڑے چچے کی مقدار یہ شربت دن میں تین بار استعمال کریں۔

### بھاپ لینا

خوب گرم پانی میں رونگن بادام اصلی (Essential) کے چند قطرے شامل کر کے اگر اس بھاپ کو سانس کے راستے اندر کھینچا جائے تو اس سے سانس کی نالیوں میں گرمی پہنچتی ہے اور وہ مرطوب ہو جاتی ہیں۔ تیل ملے ہوئے بھاپ سے بندناک بھی کھل جاتی ہے اور بلغم پیدا کرنے والی جھلیاں ڈھیلی ہو کر بلغم کو باہر خارج کر دیتی ہیں۔ خوشبودار بھاپ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کیلئے بہتر ہوگا کہ پانی کو زیادہ گرم کیا جائے اور گرم بھاپ پیچھی جائے تاہم بھاپ اتنی گرم نہ ہو کہ اس سے نتھنے جلنگیں یا حلق میں خراش پڑ جائے۔ کھولتے ہوئے پانی میں عموماً یوکلیپٹس اور کا جو پت (Tea Tree) سے کشید کردہ تیل شامل کئے جاتے ہیں جو بازار میں عام دستیاب ہیں، یہ دونوں تیل جراثیم، وارس اور فنگس کے خاتمے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بھاپ لینے کیلئے پہلے ایک سیکنڈی میں پانی ابالیں اور پھر ایک کھلے چوڑے منہ والے برتن میں تقریباً ڈھانی کپ کھولتا پانی اندلیں، اسکے بعد کا جو پت تیل کے 3 قطرے اور یوکلیپٹس آئل کے دو قطرے اس میں ٹپکائیں۔ پھر اپنے سر اور کاندھوں کو ایک تو یہ سے ڈھانپ کر خیمے کی شکل دے کر بھاپ کو اندر کھینچیں۔ جوں جوں تیل پانی میں حل کر بھاپ کے ساتھ اور اٹھے، آپ جتنی گہری سانس لے سکتے ہیں لیں۔ اس طرح تیل اپنا اثر دکھائے گا۔ بندناک کھل جائے گی۔ سانس کی نالیوں میں موجود جراثیم اور وارس

کا خاتمہ ہو گا اور نزلہ زکام کی دوسری علامتیں دور ہو جائیں گی۔ کا جو پت اور یوکلیپٹس کے تیل دستیاب نہ ہوں تو Rosemary اور پودینے کے تیل سے بھی اسی طرح کے فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ یہ عمل ان ہلر اور نیپو لیزر لینے سے کہیں زیادہ بہتر عمل ہے۔ دوسری طریقہ یہ ہے کہ سادہ خوب گرم کریں اور برتن کو ڈھکن کے ساتھ اپنے سامنے رکھ لیں اور پر سے کمبل اوڑھ لیں اور چاروں طرف سے یچے تک ڈال کر برتن کا ڈھکن تھوڑا اس طرح کھولیں کہ بھانپ نکل کر منہ پر لگے اس بھانپ کوناک اور منہ کے ذریعہ اندر لیں اس طرح ناک کھل جائے گا اور حلق میں آیا ہوا اورم یعنی سوجن دور ہو کر ناک سے سانس آنا شروع ہو جاتا ہے۔ مریض کو آرام آ جاتا ہے۔ (محمد ریس جان ریسی)



## نزلہ وزکام (Cold and Catarrh)

جب سر سے موادناک اور حلق کی طرف اتر کر آتا ہے تو اس کو زکام کہتے ہیں اور جب یہی مواد حلق کی طرف گرتا ہے تو اس کو نزلہ کہتے ہیں۔ اس مرض میں ناک کی غشاء مخاطی میں ہلکی سی سوچن آجاتی ہے جس سے ناک بہنے لگتی ہے۔ اگر نزلہ وزکام کسی مقام کے اکثر لوگوں کو لاحق ہو جائے تو اس کو نزلہ و باسیہ (Influenza) کہتے ہیں۔ اس میں بخار کا ہونا ضروری ہے۔

**اسباب:** مندرجہ ذیل اسباب نزلہ وزکام کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

1- سردی لگنا۔ 2- اچانک موسم کا بدل جانا۔ 3- پانی میں بھیننا۔ 4- دریتک گیلے کپڑے پہننے رہنایا کسی گلی جگہ پر بیٹھنے رہنا۔ 5- گرم غذا اور کھانا کھانے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی پینا۔ 6- گرد و غبار کا ناک اور حلق میں داخل ہونا۔ 7- بعض امراض جیسے خسرہ، چیچک اور موتی جرہ میں بخار کے ساتھ زکام ضرور ہوتا ہے۔ 8- بعض لوگوں میں نزلہ وزکام کی موروثی استعداد پانی جاتی ہے۔ 9- بعض اوقات نزلہ وزکام و باسیہ طور پر بھی پھیلتا ہے

**علامات:** اگر ناک سے بہنے والی رطوبت پتی اور تیز ہے جس کی وجہ سے ناک اور حلق میں خراش پڑ جائے لیکن سر میں بخاری پن نہ ہو، ہلکا بخار بھی موجود ہو تو ایسے نزلہ کو نزلہ حار کہتے ہیں۔ لیکن اگر یہ رطوبت گاڑھی ہو، سر میں بخاری پن ہو، ناک اور حلق میں خراش نہ پڑے تو یہ نزلہ بار دکھلاتا ہے۔ اگر نزلہ وزکام بار بار لاحق ہو تو اس کو نزلہ دائی کہتے ہیں۔ یہ دماغ کی کمزوری اور ناک کی غشاء مخاطی کے ضعف سے ہوتا ہے نزلہ شروع ہونے سے پہلے مریض کو سستی و کامی محسوس ہوتی ہے۔ سر میں درد، پیشانی پر

چکڑن اور آنکھوں میں درد معلوم ہوتا ہے۔ ناک میں خشکی، چھینکوں کا زیادہ آنا، آنکھیں سرخ ہو جانا وغیرہ جیسی شکایات ہو جاتی ہیں پھر اس کے بعد ناک سے رطوبت بہنے لگتی ہے جس کی وجہ سے ناک کے نتھنے اور ان کے کنارے سرخ اور دردناک ہو جاتے ہیں اکثر حلق میں بھی درد ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے کھانی آنے لگتی ہے۔ حلق میں درد کی وجہ سے نکنا دشوار بھی ہو جاتا ہے بعض اوقات آواز بیٹھ جاتی ہے، مریض کو ہلکا بخار بھی آ جاتا ہے، بھوک کم اور پیاس شدید ہوتی ہے۔ نبض تیز چلتی ہے اور اکثر پیشاب سرخ اور جلن کے ساتھ آتا ہے۔ مذکورہ بالا اعلامات نزلہ حار میں پائی جاتی ہیں۔

### نزلہ کے فوائد

قارئین کرام! نزلہ حار کا ایک بڑا فائدہ طب نبوی ﷺ کے مطابق یہ ہے کہ نزلہ کے شکار لوگوں کو ”مرض کوڑھ“ نہیں ہوتا۔

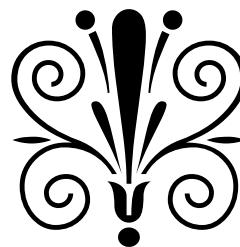
البته نزلہ بھی ام الامراض کھلاتا ہے اس کا اگر صحیح طور پر علاج نہ کرائیں تو مزید کئی امراض پیدا ہو جاتے ہیں، جیسا کہ درج بالا سطور میں آپ نے پڑھا ہے۔ اطباء کرام نے لکھا ہے کہ سال میں کم از کم دو مرتبہ نزلہ ہونا چاہیے اور ناک بہنی چاہیے پہلے دوسرے اور تیسرا دن ناک سے پانی اگر آ رہا ہے تو اس کو روکنے کے لئے کوئی دوانہ کھائیں، چت لیٹ کر نہیں سونا چاہیے بلکہ نزلہ کے دنوں میں کروٹ سے سوئیں تاکہ نزلہ بہہ کر باہر آئے چت لیٹنے سے نزلہ سینے پر بہنے لگتا جو آگے چل کر کھانی اور سینے کے امراض کا سبب بنتا ہے۔

سال میں جس شخص کو دو مرتبہ نزلہ ہوتا ہے اس کو کبھی جنون، مالیخولیا اور دماغی ٹیومر س نہیں ہوتے نیز برص کی بیماری سے بھی محفوظ رہتا ہے، نزلہ اگر تین دن سے زیادہ بہہ رہا ہو تو سفوف دافع نزلہ استعمال کریں۔ یعنی جا لگل کو مثل غبار پیس کرنا س کی طرح سو نگھیں انشاء اللہ فائدہ ہو گا۔ (محمد اریں جان رحمی) ☆☆☆

## نزلے میں ناک کا بند ہو جانا

عموماً سردی کے دنوں میں نزلہ زکام اور کھانی کی شکایتیں بڑھ جاتی ہیں نزلے کی ایک نمایاں علامت ناک کا بند ہونا بھی ہے۔ سیال مادوں کے ناک کے اندر ورنی حصوں میں بھر جانے کی وجہ سے ناک بند ہو جاتی ہے تو مریض کوناک کے راستے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے ایسی صورت میں رات کو سوتے وقت وہ خرائے لیتا ہے اور صبح جب سوکر اٹھتا ہے تو اس کا منہ خشک ہوتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ مریض کی ناک سے گاہے بگاہے سیال مادہ بہتار ہے اس کے سر میں درد بھی ہو سکتا ہے اور مسلسل کھانی کے ساتھ حلق سے گاڑھا بلغم بھی خارج ہو سکتا ہے۔ یہ تمام علامتیں انفلکشن ظاہر کرتی ہیں ایسی صورت میں چہرے کے مختلف حصوں میں درد بھی ہو سکتا ہے۔ جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے یعنی بخار ہوتا ہے اور ناک سے بہنے والا مادہ گاڑھا سبزی مائل رنگ اختیار کر لیتا ہے۔ ناک بند ہونے کا سبب وہ اضافی سیال مادہ ہے جو نزلہ زکام میں جمع ہو جاتا ہے اگر ناک کے اندر غیر مضر قسم کے ابھار (Polyps) ہوں تو ان سے بھی ناک بند ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے سیال مادہ کو باہر نکلنے کا راستہ نہیں ملتا جس سے سر بھاری بھاری محسوس ہوتا ہے۔

**علاج:** بندناک کو کھولنے کے لئے گھر پر یہ ترکیب آزمائی جاسکتی ہے گرم پانی سے بھرے ہوئے ایک بڑے پیالے میں وکس یا Oilbas کے چند قطرے ملا کر بھاپ کوناک کے راستے اندر داخل کرنے کی کوشش کریں زیادہ بہتر نتائج کے لئے پیالے پر اپنا منہ جھکا کر اور تولیدہ ڈال لیں۔ تین چار منٹ تک اس حال میں سانس لیں اور دن میں دوبار یہ عمل دھرائیں، اس طرح سانس کی نالی کھل جائے گی اس مقصد کے لئے ڈاکٹری نسخے کے بغیر فروخت ہونے والی Docongestant Spray بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ مزید ادويات گذشتہ صفحات میں درج کی گئی ہیں ان کو استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں اور اس فقیر کو دعا و میں نوازیں۔ (مادر لیں جان رحمی)



## نزلہ زکام کھانسی کا آسان علاج

### (Nasal Catarrh)

یہ عارضہ موسمی تغیر و تبدیلی سے ہوتا ہے۔ مغربی طب کے محققین اس کا باعث ایک خورد بینی کیڑا مکروکس کثaryl مانتے ہیں۔ جو کہ زکام و بایہ (انفلوئنزا) کا باعث بنتا ہے۔ عموماً مرض اجتماعی طور پر اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ چھوٹ کا مرض ہے، اس مرض کے مندرجہ ذیل نسخہ لکھے جاتے ہیں۔ حسب موقع استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں، اگر انفلوئنزا کے ساتھ شدید بخار اور نمونیہ کا شہرہ ہو تو طبیب سے رجوع ہوں۔

**نزلہ کے لئے چائے** : سایہ میں خشک کئے ہوئے تلی کے پتے، اگیا گھاس ہر دو 750 گرام، صندل سرخ، سونف ہر ایک ایک کلو، الاچی کلاں، بہمی بوٹی ہر ایک 250 گرام، دارچینی 100 گرام، مگل بنفسہ 50 گرام، سب کو جو کوب کر لیں، 150 گرام پانی میں 6 گرام چائے ڈال کر جوش دیں، پھر حسب ضرورت دودھ و چینی ملا کر چائے کی طرح پی لیں۔ زکام، کھانسی، نزلہ، تھکان اور بخار کے لئے مفید ہے۔

**نزلہ زکام** : ہبی دانہ تین گرام، عناب پانچ دانہ، لسوڑیاں 9 دانے، مصری 30 گرام، پانی 150 گرام، دو تین جوش دے کر پلاٹیں۔ نزلہ زکام میں مفید ہے۔

**جو شاندہ پرانا زکام** : آبریشم صاف کیا ہو اسات گرام، پرسیا و شاہ، گاؤ زبان ہر ایک پانچ پانچ گرام، مگل گاؤ زبان، ملہٹی چھلی ہوئی، پوست ہر ایک تین گرام، پانی 200 گرام، جو شاندہ بنائے کر پلاٹیں یا مجون بر شعشعا 5 گرام کی مقدار میں کھلائیں۔

**نزلہ و زکام اور انفلوئنزا** : ہبی دانہ تین گرام، گاؤ زبان تین گرام، عناب پانچ دانہ لسوڑیاں 9 دانے، تیج خٹمی پانچ گرام، چینی سفید 20 گرام، پانی میں جوش دے کر صاف کر کے پلاٹیں۔

**نسخہ نمبر 2** : عناب پانچ عدد، لسوڑا گیارہ عدد، بی دانہ تین گرام، مصری 20 گرام، جو شاندہ بنائے کر پلاٹیں۔  
الاچی خورد تین گرام، بی دانہ تین گرام، دارچینی ایک گرام مصری 30 گرام، ابال لیں اور صاف کر کے پلاٹیں۔

**ذکام و نزلہ** : سونف، بادرنجویہ کے پتے، چینی سفید ہر ایک 40-40 گرام، استھد وس، منڈی، ہرڑ سیاہ ہر ایک 20-20 گرام، سفوف بنائیں اور پانچ گرام کی مقدار میں خوراک عرق گاؤ زبان کے ساتھ دیں۔

**گھریلو چائے** : تلی کے پتے، صندل سرخ ہر ایک 80-80 گرام، بہمی، تیز پات، ملہٹی، دارچینی ہر ایک 40-40 گرام، الاچی کلاں، مشک بالا ہر ایک 20-20 گرام، ناگر موتھا، لوگ ہر ایک 10-10 گرام، سب ادویات کو جو کوب کر لیں اور تھوڑی سی لے کر چائے کی طرح ابال کر چینی ملا کر استعمال کریں۔

**پرانی کھانسی** : ملہٹی (چھلی ہوئی) سونف، لسوڑا، عناب، دارچینی، ریشہ خٹمی ہر ایک 100-100 گرام، مویز منقہ گاؤ زبان ہر ایک 50-50 گرام، مگل بنفسہ، پھول گلاب ہر ایک 500 گرام، سب کو نیم کوب کر کے ڈبے میں بند کریں۔

یہ جو شاندہ 6 گرام لے کر 150 گرام پانی میں جوش دیں، جب 125 گرام رہ جائے تو چھان لیں اور حسب ضرورت چینی ملا کر چائے کی طرح گرم صبح اور

رات کو پلا میں، خشک کھانسی، زکام، گلے و پھیپھڑے کی نالیوں کی سوچن، دمہ، نمونیہ اور بخار کے لئے مفید ہے۔

**جو شاندہ نزلہ، زکام و بخار:** گل بفشه 4 گرام، گاؤزبان 3 گرام، بیج خٹمی 6 گرام، بیج خبازی 6 گرام، ملٹھی (چھلی ہوئی) 3 گرام، عناب پانچ دانہ، لسوڑا 9 دانہ، پانی 250 گرام، ہلکی آگ پر جوش دیں، جب چوتھائی رہ جائے تو چھان کر چینی ملا کر صبح اور رات کو دیں۔

**حب زکام:** اصلی پلا مول سفوف بنالیں اور کریلے کے رس میں دس گھنٹے کھرل کر کے گولیاں خود کے برابر بنالیں۔ دو دو گولیاں صبح و شام نیم گرم پانی سے دیں۔

پیر اسٹامول سے زیادہ مفید ہیں، لیکن یہ گولیاں ان خامیوں سے مبراہیں، جو انگریزی ادویات میں پائی جاتی ہیں۔

**جو شاندہ نزلہ و زکام:** ہی دانہ 3 گرام، عناب پانچ دانہ، لسوڑا 9 عدد، عناب اور لسوڑا کو پیچاس گرام پانی میں جوش دیں جو ہی دانہ کو 45 گرام پانی میں بھگوئیں اور لعاب الگ کر کے جو شاندہ میں ملا کر چینی ملا کر دن میں دو بار پلا میں۔ نزلہ و خشک کھانسی کیلئے مفید ہے۔

**نسخہ نمبر 2:** گل بفشه 20 گرام، تلی کے پتے 20 گرام، دارچینی، الائچی خورد، سونف، برہمی بولٹی، ملٹھی چھلی ہوئی ہر ایک دس گرام، سب کوموٹا موٹا کوت لیں، 3 سے 5 گرام پانی میں جوش دیکر آدھا باقی رہنے پر چینی ملا کر پلا میں۔ نزلہ زکام، امراض بلغمی اور کھانسی کے لئے از حد مفید ہے۔

### سوکھی کھانسی کے لئے آسان نسخہ:

جن کو سوکھی کھانسی ہو یا بلغم جم گیا ہوا یہی اس باب کو چاہئے کہ دن میں چار پانچ مرتبہ مویز منقہ کے نچ نکال کر آٹھ دس عدد منقہ میں ڈال کر الچھی طرح سے چو سیں۔ کھانسی کا دھنکا اور سینے میں بھا بلغم انشاء اللہ فور ارفع ہو جائے گا۔

**کالی کھانسی:** جواہب کالی کھانسی میں بنتا ہوا اور کھانسی کم نہ ہو رہی ہو تو کالا بانہ 100 گرام لیکر گل حکمت کریں اور جب راکھ بن جائے تو چھان کر شہد میں ملا لیں اور صبح، دو پھر شام پاؤ چچ چاٹ لیں انشاء اللہ چند دن میں کھانسی ختم ہو جائے گی۔

**بلغمی کھانسی:** نمونیہ، موکی کھانسی، بلغمی کھانسی والے احباب کے لئے رہیمی شفاخانہ میں اکثر تجویز کیا جاتا ہے یہ ایک دو بھی ہے اور غذا بھی۔

**نسخہ:** اسی 10 گرام بادام 10 گرام، چلغوڑہ 10 گرام، سونٹھ 10 گرام چاروں چیزوں کو اچھی طرح سے بھون لیں اور باریک پیس کر شہد ملا کر مجنون بنالیں اور صبح دو پھر شام گرم پانی سے لیں۔

**ڈسٹ الرجی سانس میں تکلیف:** جواہب مستقل سفر میں رہتے ہوں اور دھوکے دھواں کی وجہ سے سانس میں تکلیف رہتی ہو ایسے حضرات کو چاہئے کہ 100 گرام گل بفشه 100 گرام نیلو فرگھر میں رکھیں صبح و شام 3,3 گرام ایک کپ پانی میں ابال کر چھان کر پیس انشاء اللہ سانس کی تمام پریشانیوں میں مفید ثابت ہو گا۔

☆☆☆



## زکام کو معمولی نہ سمجھیں

کیا کسی کو زکام یا الرجی ہے جو جاتی نہیں اگر ایسا ہے تو اس بات کا قوی امکان ہے کہ آپ کو سائنا سائنس ہے۔ زیادہ تر یہ شکایت کے پرانے معا ملے ایک عام زکام سے شروع ہوتے ہیں جو ایک الرجی سے شروع ہوتے ہیں۔ یہ مرض کے لیے داخلی حساسیت ہے۔ بار بار زکام ہونے سے سائنس میں آپ کے گال، آئی برو اور جبڑے کی ہڈیوں میں جلن ہوتی ہے۔ اگر کسی کو الرجی سے ہونے والی چھینک کی شکایت ہے تو آپ کو فیور ہو سکتا ہے۔ ویسوموڑ رائی نائنس ہونے کی وجہ سے نبی، ٹھنڈی ہو، شراب، پرفیوم اور سائلکس انفلکشن ہے۔ جب یہ انفلکشن تین چار ماہ سے زیادہ چلے تو آپ کو دمہ بھی ہو سکتا ہے اس سے ناک میں چھوٹی چھوٹی گاٹھیں بھی ہو سکتی ہیں۔ زکام کے دوران بھری ہوئی ناک کے ساتھ سائنسو سائنس والے نیرل جگشنا کا دھوکا ہو سکتا ہے۔ عام طور سے زکام سات سے چودہ دن چلتا ہے اور بغیر علاج کے ٹھیک ہو جاتا ہے جبکہ سائنسو سائنس کچھ زیادہ چلتا ہے۔ اس کی علامات زکام سے کچھ زیادہ ہوتی ہیں۔ چہرے کے کچھ حصوں میں درد یا دباؤ (ما تھا، گال، آنکھوں کے درمیان) یہ سائنس کی نلی میں رکاوٹ کا اشارہ ہے۔ دوسری علامات میں بھری ہوئی ناک، بخار اور اوپری دانتوں میں درد کے ساتھ کھانی بھی ہو سکتی ہے جو رات کے وقت بڑھ جاتی ہے۔ جب

آپ کو گلے کہ زکام ٹھیک نہیں ہو رہا ہے تو اس کو نظر انداز نہ کریں کسی ایک معا لج سے علاج کرائیں۔ کیونکہ زکام سے دماغ متاثر ہوتا ہے اور زکام کی وجہ سے صعب دماغ کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بسا واقعات مستقل سر میں درد رہنے لگتا ہے اسی لئے زکام کو دیگر بیماریوں کی آمد کی علامت بھی کہا جاتا ہے، زکام جب پرانا ہو جاتا ہے تو رگوں میں کچھ مادہ جمع ہو جاتا ہے اور مستقل درد سر رہنے لگتا ہے۔ اسی کو آج ڈاکٹر صاحبان ”مائی گرین“ بھی کہتے ہیں۔ (مادریں جان ریمی)



## سردی نزلہ اور زکام سے نجات

**شہتوت:** زکام اور گلے کے امراض میں شہتوت مفید ہے۔

**گاجر:** گاجر کا رس 31 گرام، پاک کا رس 124 گرام ملا کر پینے سے سردی، زکام ٹھیک ہوتے ہیں۔

**سوونف:** زکام میں 15 گرام سونف، 7 لوگ، آدھا لکوپانی میں ابالیں، چوٹھائی پانی رہنے پر چینی ملا کر گھونٹ گھونٹ پیئیں۔

**ہلدی:** اگر زکام یا دمہ میں بلغم گرتا ہو تو روزانہ تین بار آٹھی چچ پسی ہوئی ہلدی گرم پانی کے ساتھ پھانک لیں۔

**نمک:** سیندھانمک ایک گرام، دیسی چینی (کھانڈیا کوزہ مصری) چار حصے، دونوں ملا کر پیں لیں، یہ آدھا چچ روزانہ تین بار گرم دودھ کے ساتھ لینے سے زکام ٹھیک ہوتا ہے۔

**لیموں:** نیم گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے زکام ٹھیک ہوتا ہے۔

**امرود:** بہت پرانی سردی، زکام میں تین دن تک صرف امرود کھا کر رہنے سے یہ ٹھیک ہوتی ہے۔ امرود کو بھوبل یعنی گرم را کھی میں ایک گھنٹہ دبا کر رہیں پھر نکال کر گرم گرم نمک اور کالی مرچ کے ساتھ استعمال کریں۔

**پیاز:** کچا پیاز کھانے سے زکام ٹھیک ہوتا ہے۔ سردی سے پیدا امراض میں مفید ہے۔

**پودینہ:** زکام، کھانی ہونے پر پودینے کی چائے میں کچھ نمک ڈال کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

**چننا:** گرم گرم چنے رومال میں رکھ کر سو ٹھنڈے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

**اجوانہن:** اس کی بیڑی یا سکریٹ بنایا کر پینے سے زکام میں فائدہ ہوتا ہے۔ 6 گرام اجوانہن پتلے کپڑے میں باندھ کر ہتھیلی پر گڑ کر بار بار سو ٹھنڈھیں۔ زکام دور ہو جائے گا۔

**ادرک:** خشک ادرک (سوٹھ) اور گڑ پانی میں ڈال کر ابالیں۔ جب چوٹھائی رہ جائے، تب نیم گرم چھان کر پی جائیں۔ فائدہ ہوگا۔

**شکر:** جلتے ہوئے کوئلوں پر شکر ڈال کرناک سے دھواں اندر کھینچنے سے رکا ہوا زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

**دائی:** گرمیوں میں رائی کو شہد میں ملا کر سو ٹھنڈے اور کھانے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

**سیاہ مرچ:** رات کو 10 سیاہ مرچ چبا کر گرم دودھ پیئیں۔ اس سے زکام میں فائدہ ہوگا۔

**جائفل:** ناک بند ہو تو جائفل کا ہلاس (غبار) بنا کر سو ٹنگے سے فوراً ناک بند کھل جاتا ہے۔

**قسط شیرین:** سرکار مدینہ علیہ السلام کی تجویز کردہ بولٹی ہے، گلے کو صاف کرتی ورم دور کرتی ہے، تالوے کے ورم اور درد میں مفید ہے، ٹانسل کی دشمن ہے، چھوٹے بچوں کو پھر پر گھس کر شہد ملا کر چٹانے سے کھانی بلغم پکھل کر باہر ہو جاتا ہے۔ اور جوشاندہ بنا کر استعمال کرنے سے گلے اور سینے کے جملہ امراض سے نجات ملتی ہے۔

(مہاریں جان جیئی)

## بار بار سردی، نزلہ اور زکام کی شکایت

نزلہ: سردی زکام ایسی شکایات ہیں جن سے کوئی نجف نہیں سکا، ہم میں کچھ افراد ایسے ہیں جنہیں نزلہ بار بار ہوتا ہے یا الرجی کی بیماری ہے جسے Hey fever بھی کہتے ہیں۔ ہمارے Res Piratory system کو جس سے ہم عمل تنفس کا فعل انجام دیتے ہیں یعنی سانس لینے کا فعل جس کو ہم دو حصوں میں تقسیم کرتے ہیں ایک اوپر والا اور ایک نیچے والا حصہ۔ اوپر والا حصہ میں ناک سائنس، سانس کی نالی اور دوسرے حصہ میں پھیپھڑے وغیرہ ہوتے ہیں۔

### نزلہ میں کیا ہوتا ہے؟

یعنی نزلہ الرجی کی بیماری ہے۔ الرجی کا مطلب کسی چیز کا بہت یا کسی چیز سے زیادہ متاثر ہونا ہوتا ہے۔ جیسے عام انسان پھولوں کے ذریعہ گرفت میں آتا ہے تو اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا، لیکن جن افراد میں اس کی الرجی ہوتی ہے اور پھول کے ذرے کے تعلق میں آتے ہیں تو ان میں اس کی علامتیں شروع ہو جاتی ہیں۔

### نزلہ کب ہوتا ہے؟

اکثر لوگ یہ کہتے ہیں کہ نزلہ صرف سردی کے موسم میں ہوتا ہے لیکن یہ کبھی بھی کسی بھی موسم میں ہو سکتا ہے اس کی خاص وجہ ہوا ہے پھیلنے والے گھاس کے ذرے ہیں۔ جب وہ ذرے ہوا میں بڑھ جاتے ہیں تو اس کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔ یہ شکایت

گرمی کے موسم میں شروع اور سردی کے آخری میں ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ نزلہ کچھ لوگوں کو سردی کے موسم اور بعض کو گرمی کے موسم میں ہوتا ہے۔

### نزلہ کے شکار کون ہو سکتے ہیں؟

یہ کسی کو بھی ہو سکتا ہے لیکن یہ شکایت اکثر خاندانی ہوتی ہے جیسے ماں باپ اور دادا دادی یا قریبی رشتہ دار کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے اور جو لوگ ذرے دھول اور گرد و غبار سے الرجی محسوس کرتے ہیں ان میں نزلہ خاص طور پر پایا گیا ہے۔ ذرے جو ہوا میں رہتے ہیں ان سے ان افراد میں اس کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔

### کیا ہیں علامتیں؟

جو افراد اس کے شکار ہوتے ہیں ان میں خاص طور سے یہ دیکھا گیا ہے کہ چھینکیں جو اکثر صبح کے وقت آتی ہیں جب بھی وہ افراد جنہیں الرجی کی شکایت رہتی ہے اگر وہ الرجی سے متاثر ہوتے ہیں تو یہ شکایت بڑھ جاتی ہے۔ آنکھ سے پانی بہنا، آنکھ کے گرد، آس پاس اور چہرے پر بھی ہونا۔ ناک سے پانی بہنا، کبھی بھی سانس کی تکلیف۔ یہ شکایتیں عام طور پر رہتی ہیں۔ اس کی شدت موسم اور آدمی کے حساست پر مخصر ہوتی ہے اگر اس کا علاج ٹھیک طرح سے نہ ہو تو دمہ جیسے مرض میں متلا ہو سکتے ہیں۔

### آپ کیا کر سکتے ہیں؟

آپ کو جس چیز سے الرجی ہے ان چیزوں سے بچیں۔ اگر آپ کے پاس پالتو جانور، جیسے کتابی وغیرہ ہیں تو انہیں اپنے آپ سے دور رکھیں دھول گرد و غبار ماحولی آلو دگی سے بچیں۔ یاد رکھیے! جو لوگ گھر میں بھی پالتے ہیں ان کیلئے خطرہ ہے دمہ کا، کیونکہ بھی کے بال جھٹرتے رہتے ہیں، اگر بھی کے بال آدمی کے حلق میں چلے جائیں تو اس سے دمہ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ (محمد اریں جان ریسی) ☆☆☆

## کلونجی کی اہمیت

عربی جتنہ السودا، فارسی شونیز، انگریزی بلیک کیومن، ماہیت تھم پیاز کے مشابہ سیاہ رنگ کے تھم ہیں جس کی بوتیز اور مزہ تلخ ہوتا ہے، مزانج گرم خشک، مقدار خوراک ایک تا تین گرام، مصلح کتیر اور اشیاء سرو بدل انیسون۔ افعال یہ ورنی طور پر جاریا اور جاذب خون ہے سو گھنے سے رطوبت دماغ کوناک کی طرف جذب کرتی ہے۔ کھلانے سے مقوی مفت بلغم، محلل ریاح، مقوی معدہ، ملین طبع، قاتل کرم، شکم، مدر حیض، داع اد جاع بدن، برص، شقیقہ، ریقان، زکام، ضيق النفس، ضعف معدہ، لفخ شکم، درد شکم، بھق، داد گنج، داء الشعلب مہاسوں، قونچ، استفساء، فانچ، القوۃ، ورم طحال، خرابی وجہہ فساد خون میں مفید ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کلونجی کو استعمال کرو چونکہ اس میں ہر مرض کے لئے شفاء ہے سوائے سام کے۔ سام سے مراد ہے موت۔ (بخاری مسلم)

حضرت قادہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ روزانہ شونیز (کلونجی) کے ایکس دانے لیں انہیں پوٹلی میں باندھ کر پانی میں بھگو دیں اور روزانہ دانے میں دو قطرے اور دانے میں ایک قطرہ تیسری بار دانے میں ناک میں

دو قطرے اور بائیک میں ایک قطرہ ڈالنے سے تمام دماغی یہاریوں سے نجات مل جاتی ہے اور آئندہ بھی ان شاء اللہ کوئی دماغی یہاری لاحق نہ ہوگی۔ حضرت انس فرماتے ہیں حضور ﷺ نے فرمایا جب تکلیف ہو تو شونیز (کلونجی) کی ایک پھنکی پانی اور شہد کے ساتھ استعمال کریں۔

ہوالشافی: گلے کے غدو دا گر بڑھ جائیں تو آدھا چچ سفوف کلونجی، بطور پھنکی، شہد ملا ہوا گرم پانی، کے ساتھ صبح و شام لیں، غدو دینی ٹانسل گھل کر ختم ہو جائیں گے اور گلے کا اورم بھی دور ہو جائے گا۔

آج کل بازار میں کلونجی کا تیل بھی دستیاب ہے، عام طور پر روغن تل میں ”کلونجی“، کوڈاں کر خوب پکا دیا جاتا ہے اس کی خوبیوں میں پیدا ہو جاتی ہے اسی کو روغن کلونجی کہا جاتا ہے جو ایک دھوکہ ہے، اس تیل سے نزلہ، زکام یا ناک اور سینے کے امراض ختم ہونے کے بجائے مزید کئی امراض پیدا ہو سکتے ہیں اس لئے کلونجی کا تیل استعمال نہ کریں بلکہ کلونجی 5 گرام، شہد و چچ کو ایک کپ گرم کھولتے ہوئے پانی میں شامل کر کے سوتے وقت چائے کی طرح پیں اس سے نہ صرف نزلہ، زکام دور ہو گا بلکہ جسم کی فالتو چربی، صفر اوی مادہ اور خصوصاً کو لسٹرال بھی دور ہو گا۔ (مہادریں جان رجی)

☆☆☆

## موسم سرما کی خاص غذا میں

**پستہ:** نہایت ہی خوش ذائقہ مغز ہے، سبز رنگ کے مغز کے اوپر سفید رنگ کا چھلکا ہوتا ہے، تاثیر میں گرم اور تر ہے، پستہ اور بادام دو بہترین مغز ہیں، پستہ کئی پکوانوں میں استعمال ہوتا ہے، پستہ دل اور دماغ کو قوت دیتا ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے، بلغم کو خارج کرتا ہے، حافظہ کو تیز کرتا ہے، کھانسی میں بھی مفید ہے، اطباء کے نزد دیک یہ گردے کی لاغری کیلئے مفید ہے، پستہ کا چھلکا دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے، یہ معدے کو قوت دیتا ہے، قبض کرنے کے لئے عمارتی لکڑی کو لگایا جاتا ہے، متنی اور قی کو روکتا ہے، آن توں کو قوت دیتا ہے، دستوں کو بند کرتا ہے، اس کو باریک پیس کر استعمال کیا جاتا ہے مقدار خوراک تین گرام سے پانچ گرام ہے، مغزیات کا تھوڑی مقدار میں مستقل استعمال پروٹیٹ گینڈ کوٹھیک رکھتا ہے۔ پستہ قلب دوست بھی ہے اس کا تیل دل کو نقصان نہیں پہنچاتا اور اس کے تیل سے کولسٹرون پیدا نہیں ہوتا۔

**چلغوزہ:** چلغوزے کو فارسی میں حب صنور کہتے ہیں، یہ ایک خاص قسم کا صنور (چیڑ) کا درخت ہوتا ہے، جس پر یہ پھل لگتا ہے، چلغوزہ شریں اور لذیذ ہوتا ہے، اس کی تاثیر گرم تر ہے، چلغوزہ دوسرے مغزیات کی طرح بدن کو فربہ کرتا ہے، دل اور پھٹوں کو طاقت دیتا ہے، فانچ، لقوہ، رعشہ اور کھانسی کے لئے مفید ہے۔ اس کے مغز کا شیرہ بنا کر قدرے شہد ملا کر چاٹنا بلغی کھانسی میں مفید ہے، مفلونج مریضوں کیلئے بھی اچھا ہے، مثانہ اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ چلغوزہ مہنگے دام والی مونگ پھلی کھلاتی ہے۔

**کاجو:** ایک نہایت ہی لذیذ اور شیریں مغز ہے، فارسی میں اسے بادام فرنگی اور انگریزی میں Cashew Nut کہتے ہیں، کاجو کا مغز جسم کو غذا نہیت اور دماغ کو طاقت بخشتا ہے، بدن کو فربہ کرتا ہے، اگر کا جو نہار منہ شہد کے ساتھ کھایا جائے تو نسیان (بھول جانے کا مرض) دور ہو جاتا ہے، اس کے چھلکوں کے ٹکڑے کر کے ہم وزن پانی میں ڈال کر جوش دیتے ہیں، ان سے ایک گاڑھا سیاہ رنگ کا تیل نکلتا ہے جو دیک سے محفوظ کرنے کے لئے عمارتی لکڑی کو لگایا جاتا ہے۔

**کشمکش:** انگور بے دانہ درخت میں پک کر سوکھ جاتا ہے تو اس کو کشمکش کہتے ہیں سبز کشمکش کو عمدہ سمجھا جاتا ہے۔ کشمکش غذا نہیت سے بھر پور ہوتی ہے، فرحت بخشتی ہے، دل کو قوت دیتی ہے، سینے کو صاف کرتی ہے، قبض کشا ہے، خون کو صاف کرتی ہے، دماغ میں تازگی پیدا کرتی ہے، دل کی کمزوری کے لئے دس گرام کشمکش رات کی وقت عرق گلاب میں بھگو کر شبنم میں رکھ دیں صبح کشمکش کھا کر عرق نتھار کر پی لیں۔

**غذائی اجزاء کی توکیب:** سو گرام کشمکش میں 642 حرارے، 3 گرام پروٹین، 77 گرام نشاستہ اور 7 گرام ریشہ (پھوک) ہوتا ہے۔

**مونگ پھلی:** مشہور چیز ہے، بھوننے کے بعد خوش ذائقہ ہو جاتی ہے، جب سے غذائی اجزاء کے بارے میں معلومات عام ہوئی ہیں اس کی قدر ہونے لگی ہے، اس میں 28 فیصد پروٹین اور 49 فیصد چکنائی ہوتی ہے، ایک اعشار یہ 19 فیصد لوہا ہوتا ہے، نیز حیا تین اور نکوٹین ایسڈ وغیرہ پائے جاتے ہیں، مونگ پھلی ایک سستا اور مفید مغز ہے اسے بھون کر ہی استعمال کرنا چاہیے، اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ یہ افادیت کے اعتبار سے کسی بھی طرح چلغوزہ سے کم نہیں ہے۔ (مہادریں جان ریجی)

**غذائی اجزاء:** سو گرام مونگ پھلی میں 570 حرارے، 124 اعشار یہ 3 گرام پروٹین 49 گرام چکنائی پائی جاتی ہے۔

☆☆☆

## جان لیوا ہو سکتے ہیں گلے کے امراض

ہم میں سے بہتوں کو خاص طور پر بچوں کو اکثر سردی کھانی ہوتی رہتی ہے۔ یہ بہت ہی عام بیماری ہوتی ہے اور کچھ دن رہ کر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ ایک عام بات ہے، لیکن اس کے دور رسمتائج خطرناک ہوتے ہیں۔ یہ گلے کا انفیکشن ہے، مگر دل کے والوں اور گردے اس کے شکار ہو سکتے ہیں۔

ایک خاص جراثیم کے خلاف جسم کی مزاجحتی طاقت کے ذریعہ بنائے ہوئے ایمیون کمپلیکس دل کے والوں یا گردے کے اوپر اٹیک کر دیتے ہیں۔ گردے کے اوپر ہوئے اثر کی وجہ سے اس کے ذریعہ خون کی صفائی کے عمل پر اثر ہوتا ہے۔ اسے نیفر ائس کہتے ہیں۔ اس وجہ سے گردے کچھ وقت کے لئے فیل ہو جاتے ہیں۔ پیشہ کم بناتے ہے اور اس میں خون بھی آتا ہے۔ ہاتھ پیروں میں سو جن آتی ہے اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

زیادہ تر معاملوں میں یہ تکلیف علاج سے ٹھیک ہو جاتی ہے، لیکن بار بار کے انفیکشن سے یا ایک بار میں ہی زیادہ انفیکشن ہو تو گردے بھی فیل ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح دل کے والوں پر اس کا اثر ہوتا ہے تو آگے چل کر والوں یا تو سکڑ جاتے ہیں یا ان کی رفتار کمزور ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے خون کے دوران میں روکاوت آتی ہے۔ خاص طور پر بائیں طرف کے والوں میں یہ خرابی ہوتی ہے جسے مائٹرل یا ایورنک کہتے ہیں۔

کئی بار دل اس وجہ سے بچوانے لگتا ہے یا خون کا پریشر اس میں بڑھنے لگتا ہے، لہذا جب بھی گلا خراب ہوا سے سنجیدگی سے لیں۔ بخار کی ادویات کے ساتھ ساتھ اینٹی بایوٹک کی پوری مقدار استعمال کریں۔ ویسین لگانے سے بھی انفیکشن کی

روک تھام کی جا سکتی ہے۔ کھان پان کی طرف توجہ دیں، وٹامن سی کا استعمال کرنے سے بیماری سے بچ سکتے ہیں۔

تگ بستی میں رہنے والے اور جہاں پر ہوا آلو دہ ہو، وہاں یہ بیماری زیادہ ہوتی ہے۔ اگر دل کا والو خراب ہو گیا ہو تو لمبے عرصے تک امراض قلب کی دوائیوں کے ساتھ دوبارہ انفیکشن نہ ہو اس کے لئے پینسلن نامی اینٹی بایوٹک معقول مقدار میں وقت وقت پر لگانی پڑتی ہے۔

اگر اس سے الرجی ہے تو دوسری اینٹی بایوٹک کا استعمال کرنا چاہیے۔ وقت وقت پر دل کے چیک اپ سے والو کی حالت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ آگے چل کر اگر خرابی زیادہ ہے تو والو کا آپریشن بھی کرنا پر سکتا ہے۔ بہر حال احتیاط برتنیں اور گلے کی خرابی سے گریز کریں۔

یونانی طریقہ علاج گلے اور گردوں کے انفیکشن اور دل کے والو کے لئے بہتر طریقہ علاج ہے۔ گلے میں انفیکشن کے لئے اسی اور گل بخشہ 20-20 گرام کو ڈیڑھ سو گرام پانی میں صرف ایک یا دو جوش دے کر چھان کر پلا کیں۔ بفضلہ تعالیٰ ایک ہفتہ میں انفیکشن کم ہو جاتا ہے۔

گردوں میں انفیکشن کے لئے ریجیمی شفاخانہ کا تیار کردہ جوشاندہ ریجیمی اور قرص بنادق المبرز و رنہایت مفید ہے چند ماہ استعمال کرنے سے گردوں کی خرابی بحمد اللہ تعالیٰ دور ہو جاتی ہے۔

دل کے وال میں خون مبحمد ہو یا دل کے والوں میں ضعف ہو یا کولسترال ہو تو اس کے لئے نمیرہ صندل، جوارش شاہی، نیز ریجیمی شفاخانہ کا تیار کردہ ہارٹ پاور نہایت سریع الاثر دوا ہے اس کے مستقل استعمال سے مذکورہ عوارضات کے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔ اور مریض تیزی کے ساتھ صحت مند ہو جاتا ہے۔ (محمد ریس جان ریجی) ☆☆☆

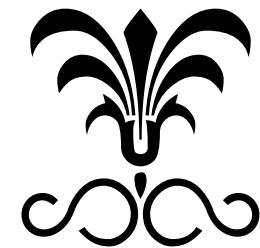
## دورانِ پرواز کا نوں میں درد

فضائی سفر کے دورانِ اکثر لوگوں کو کان میں درد کی شکایت ہوتی ہے اور بعض اوقات یہ تکلیف اتنی زیادہ بڑھ جاتی ہے کہ لوگ طیارے میں سفر کرنے سے گریز کرنے لگتے ہیں۔ طبی اصطلاح میں کان کی اس تکلیف کو Barotrauma Eer کہتے ہیں۔ عموماً یہ کیفیت طیارے کے اڑان بھرنے یا اترتے وقت محسوس کی جاتی ہے لیکن غوطہ خوری کے دوران اور ہائی پریشہ آسیجین چیزیں میں علاج کے وقت بھی کان میں درد ہو سکتا ہے۔ یہ تکلیف دراصل کان کے درمیانی حصے (Middle ear) میں ہوا کے دباؤ میں تبدیلی کی وجہ سے ہوتی ہے، کان کے اس وسطی حصے میں ہوا بھری ہوتی ہے اور کان کے پردے (Eardrum) کے ذریعے قدرت نے اسے باہر کی دنیا سے بالکل الگ کر رکھا ہے۔ کان کے اس درمیانی حصے کو ایک نکلی کے ذریعے جسے (Eustachian Tube) کہتے ہیں، حلق سے کچھ اور پر، ناک کے پچھلے حصے سے جوڑا گیا ہے، اس نکلی کا کام یہ ہے کہ وہ کان کے درمیانی حصے میں ہوا کا دباؤ اسی طرح برقرار کر کے جس طرح باہر کی فضا میں موجود ہو، نکلی یہ کام ایک والو کی مدد سے کرتی ہے جس کو Eustachian Cushion کہتے ہیں۔ جب کبھی ہم کوئی چیز نگلتے ہیں خواہ تھوک ہی کیوں نہ ہو، یہ والو

کھلتا ہے اور ہوا کو اس درمیانی حصے میں داخل ہونے یا باہر نکلنے کا موقع ملتا ہے۔ اس طرح یہاں ہوا کا دباؤ متوازن رہتا ہے۔ تاہم یہ میکنزم اس وقت کام نہیں کرتا جب ناک اور حلق کے پاس سے گزرنے والی اس نالی کی اندر ورنی دیواریں کسی افیکشن یا الرجی کی وجہ سے سوچ گئی ہوں، جب یہ نکلی ٹھیک طرح اپنا کام انجام دینے کے قابل نہیں ہوتی تو باہر اور اندر ہوا کے دباؤ کے فرق کی وجہ سے کان کے پردے پر زور پڑتا ہے اور وہ اس کی شدت سے پھیلنے لگتا ہے جس سے درد محسوس ہوتا ہے۔ طیارے کے اندر چونکہ ہوا کے دباؤ کو ایک مخصوص حد کے اندر مصنوعی طور پر (Presurised air) برقرار رکھا جاتا ہے اور یہ دباؤ کان کے اندر ورنی حصے میں موجود ہوا کے دباؤ سے کم ہوتا ہے اس لئے جب طیارہ رن وے پر دوڑنے کے بعد ٹیک آف کرتا ہے، اس وقت کان بند ہونے کا احساس ہوتا ہے کیونکہ اس دوران ہمارے کان کے اندر کا دباؤ طیارے کے اندر کے دباؤ کے مساوی نہیں ہوتا۔ اس مرحلے پر Erstachian Tube کا والو کھل کر کان کے اندر کی ہوا کو باہر خارج ہونے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اس ہوا کا کچھ حصہ کان کی اندر ورنی دیواروں کے راستے دورانِ خون میں بھی شامل ہو جاتا ہے۔ یہ مرحلہ عموماً بہت زیادہ تکلیف دہ نہیں ہوتا تاہم زمین پر طیارے کی لینڈنگ کے وقت چونکہ ہوا کا بیرونی دباؤ بہت تیزی سے بڑھ جاتا ہے اور اس وقت کان کے درمیانی حصے میں ہوا کے دباؤ کو بھی باہر کے دباؤ کے مطابق کرنا ہوتا ہے اس لئے درد کا احساس نمایاں ہو جاتا ہے۔ اس وقت آپ کے کان کا پردہ ہوا کے دباؤ کی وجہ سے اندر کی طرف دب جاتا ہے اور پردے کے کھنچنے کی وجہ سے تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

درد اگر شدید ہو اور اگر اس وقت کوئی ڈاکٹر آپ کے کان کے پردے کا معاشرہ کرے تو اسے پردے پر رگڑ یا خراش نظر آسکتی ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ پردے سے خون رستا ہو انظر آئے، لیکن اتنی زیادہ شدت عموماً اس وقت دیکھی جاتی ہے جب مسافر

نزدے زکام کا شکار ہو۔ اگر کسی فضائی مسافر کو اس قسم کی شکایت زیادہ محسوس ہوتی ہو تو وہ پرواز سے ایک گھنٹہ پہلے ڈاکٹر کے مشورے سے Decongestant گولیاں استعمال کر سکتا ہے تاکہ ہوا نیالیاں کھلی رہیں۔ اگر نالی متورم ہو تو اسی قسم کی دوا سے تیار شدہ ناک کے اسپرے سے بھی افاقہ ہو سکتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ پرواز کے دوران دونوں کانوں میں روئی رکھ لیں تاکہ ہوا کا دباؤ اندرنہ ہو۔ اس سے کان میں درد اور تکلیف سے حفاظت ہوگی۔ کانوں میں طاقت اور قوت کے لئے خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر والا صح شام 5-5 گرام کم از کم دو ماہ استعمال کریں۔ (محمد ادیب جہان ریسی)



## موسم کی تبدیلی کے ساتھ ہی

## ناک کا اور گلے کی بیماریوں میں اضافہ

موسم گرم کی خصیتی اور موسم سرما کی آمد کے ساتھ ہی ناک کا اور گلے کی بیماریوں میں اضافہ ہو گیا ہے اور تمام عمر کے افراد مذکورہ امراض میں بنتا ہو رہے ہیں۔ فزیشنز اور ای این ٹی کے ماہرین بالخصوص امراض سینہ کے مطابق خشک موسم اور بے جا آلو دگی سمیت ٹھنڈے پانی اور چٹ پٹی چیزوں کے استعمال سے ناک، کان، گلے کے امراض میں اضافہ ہو رہا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ان بیماریوں کا شکار چھوٹے بچے اور بوڑھے زیادہ ہوتے ہیں، لہذا والدین کو بچوں کے معاملے میں انتہائی محتاط طرز عمل کا مظاہرہ کرنا چاہیے بچے، بوڑھے، جوان مرد و خواتین فوری طور پر ٹھنڈے پانی، کوڈلہ ڈرنس، کھٹے مشروبات، چٹ پٹی و تلی ہوئی اشیا غیر معیاری بنا سپتی گھنی وغیرہ کے استعمال سے گریز کریں انہوں نے کہا کہ نزلہ اور زکام کی صورت میں گرم پانی کے غرare اور گرم مشروبات کا استعمال بھی مفید ہوتا ہے۔ ناک، کان، گلے، کھاکی، نزلہ، زکام، بخار کی صورت میں گھریلو ٹوٹکوں کی بجائے فوری طور پر اچھے و مستند معانج سے رابط کیا جائے تاکہ مرض کا بروقت علاج ممکن ہو سکے۔ ان تمام عوارضات کے لئے لعوق ضيق النفس، راح المءمنین، خمیرہ آبریشم سادہ یا خمیرہ بنسختہ، جوشاندہ نزلہ وغیرہ میں سے جو دوائیں مناسب خیال کریں استعمال کریں۔ (محمد ادیب جہان ریسی)

## کھانسی: چند کار آمد نسخ

سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں میں اگر کوئی خارجی عنصر یا بلغم موجود ہو تو اسے خارج کرنے کے لئے کھانسی بہت ضروری ہوتی ہے، کھانسی دراصل بیماری نہیں بلکہ علامت ہے اور اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ متعلقہ فرد ناک کی نسou کے جوف کے ورم یا سوزش کے ابتدائی مرحلے، دمنہ کا لی کھانسی یا خراش یا انفلکشن کے باعث ناک اور سانس کی نالی سے بہنے والی ریزش کے مرض میں بنتلا ہے کھانسی کی مختلف فرمیں ہیں کچھ اچانک شروع ہوتی ہیں اور ایک دو دن میں ٹھیک ہو جاتی ہیں کچھ کئی ہفتتوں تک جاری رہتی ہیں، ایک بلغمی کھانسی ہوتی ہے جس میں بہت زیادہ بلغم اور رطوبت خارج ہوتی ہے، جب کہ خشک کھانسی میں بلغم بہت کم یا بالکل بھی نہیں نکلتا، لیکن اس کی آواز بہت تکلیف دہ اور تیز ہوتی ہے خشک کھانسی کا سبب انفلکشن یا نزلے کے سبب خارج ہونے والا مواد فضای میں موجود کیمیکلز سانس کی نالی میں کوئی خارجی چیز ہو سکتی ہے جس میں گلاتنگ ہو جاتا ہے۔ بلغمی یا ترکھانسی اس وقت ہوتی ہے جب انفلکشن یا خارجی کے باعث پھیپھڑے کی نالیوں میں سوزش ہو جائے، رات کے وقت مسلسل کھانسی یا ہر بار نزلہ زکام کے ساتھ ہونے والی کھانسی جس سے پیچھا چھڑانا مشکل ہو جائے ممکنہ طور پر دمنہ ہو سکتا ہے۔

**علاج :** چار بڑے چمچے کے مقدار دھنیا کے بیج ایک فرائنگ پین میں براون کر لیں پھر اسے چار کپ پانی میں ادرک کے چار کٹھے ہوئے ٹکڑوں کے ساتھ اس وقت تک اب ایں کہ پانی دو کپ رہ جائے، اس کے بعد اسے چھان لیں اور وقت و قلنے سے پہنچ، شہد ملا کر ہسن کا شربت تیار کریں، اس کے پینے سے انفلکشن ختم ہونے کے علاوہ خون کی صفائی بھی ہوگی شہد میں لیوں کا رس ملا کر پینے سے کھانسی کم ہوگی اور شفا یا بیکی کی رفتار تیز ہوگی، رائی یا سرسوں کے بیج کے سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر لیپ تیار کر لیں اور اسے سینے پر لگا کر میں، کھانسی میں آرام ملے گا، اسی طرح پیاز کو بھون کر اس کا لیپ بنا کر میں اور اسے نیم گرم کر کے سینہ پر لگا کر میں، یا پیاز کی بخنی بنا کر پہنچ۔

**احتیاط :** اگر کھانسی دس دن سے زیادہ برقرار رہے یا اس کے ساتھ بخار، سانس لینے میں دشواری، ہونٹ نیلے پڑھا کمیں غنودگی اور بولنے میں دشواری ہو تو ڈاکٹر سے فوری رجوع کرنا چاہیے۔



## دمنہ لا علاج بیماری نہیں

دمنہ سانس کی بیماری ہے، اس بیماری سے مریض کو سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے، خاص کر موسم سرما میں یہ مرض بہت پریشان کرتا ہے، اس کا جملہ عمر کے کسی بھی دور میں ہو سکتا ہے، اس کی تکلیف اس وقت اور زیادہ بڑھ جاتی ہے جب سانس کی نالیوں میں جکڑن کے ساتھ کھنچا وٹ ہوتی ہے، عوام میں مشہور ہے کہ دمدم کیسا تھج جاتا ہے لیکن ایسا کہنا صحیح نہیں ہے، فطری طریقہ علاج اور باقاعدہ علاج سے اس کو دور کیا جاسکتا ہے۔

- دمنہ کا بڑا سبب فضائی آلودگی دھوک، دھواں، سیکی غبار بڑھتے ہوئے ٹریفک اور فیکٹریوں کی آلودگی ہے جس سے تمام فضا آلودہ ہو گئی ہے، اس آلودہ فضا میں رہنے کی وجہ سے پھیپھڑوں میں گندگی جم جاتی ہے جس کی وجہ سے سانس کی بیماری ہوتی ہے۔ صاف ہوا ہماری زندگی کی اہم خوراک ہے، اس ہوا کی خوراک کو ہم اپنے پھیپھڑوں کے ذریعے ہی لیتے ہیں جس سے پھیپھڑے صحت منداور مضبوط بنتے ہیں، جبکہ آلودہ ہوا سے پھیپھڑے بیمار ہو جاتے ہیں، اس فضائی آلودگی کے سبب دمنہ کی بیماری میں لگاتار اضافہ ہو رہا ہے۔

- اس بیماری کی شروعات اچانک دورے کے روپ میں سانس لینے میں تکلیف اور سیٹی جیسی آواز کے ساتھ ہوتی ہے۔ یہ علامت بروکیل ایرویز Bronchial Asthma میں سکڑن اور غشاء الریہ (پھیپھڑوں کی جملی) میں سوجن یا بلغم کے جمع

ہونے سے پیدا ہوتی ہے، جس سے مریض کی سانس پھولنے لگتی ہے، مرض کا جملہ زیادہ تر رات میں یا علی الصباح ہوتا ہے، اس وقت پھیپھڑے سے مختلف قسم کی آواز آتی ہے، جسم لال یا نیلا ہو جاتا ہے اور ٹھنڈا بھی ہو جاتا ہے، سانس لینے میں پریشانی ہوتی ہے، پسینہ آ جاتا ہے، دمنہ کا دورہ زیادہ تر سردی میں ہوتا ہے، لیکن یہ ضروری نہیں کہ صرف سردی میں ہو، یہ کسی بھی موسم میں ہو سکتا ہے، جب مرض مژمن (پرانا) ہو جائے تو سیڑھیاں چڑھنے سے، تیز چلنے سے، کھانسی ہونے سے، بچکی آنے سے، کثرت طعام سے یا تائی بھنی چیزیں لینے پر بھی دورہ آ جاتا ہے، دمنہ کے جملہ کی حالت میں سانس کی نالیوں میں تین قسم کی پریشانیاں پیدا ہوتی ہیں، جس سے سانس لینے میں اور چھوڑنے میں دشواری ہوتی ہے، سانس کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں، سانس کی نالیوں میں سوجن آ جاتی ہے، سانس کی نالیوں میں بلغم جمع ہو جاتا ہے۔

### دمنہ کا غلبہ درج ذیل صورتوں میں دیکھنے کو ملتا ہے

ایکسٹرنسک اسٹھما  
Extrinsic Asthma

برونکیل اسٹھما  
Bronchial Asthma

Extrinsic Asthma  
اس سے متعلق مریضوں کو الرجی سے تکلیف بڑھتی ہے، کچھ چیزوں کے تیئیں حساسیت بڑھ جاتی ہے، جیسے مٹی، دھواں، دھول وغیرہ۔  
برونکیل اسٹھما Bronchial Asthma یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔

### عارضی دمنہ :Aresole Asthma

اس میں دمنہ کا دورہ اچانک ہوتا ہے، مریض کو بار بار کھانسی آتی ہے، سانس لینے میں پریشانی ہوتی ہے، سانس چھوڑنے میں سیٹی جیسی آواز اور غرغاہٹ کی آواز آتی ہے، چھاتی جکڑی ہوئی ہوتی ہے اور گھن محسوس ہوتی ہے، مریض پسینہ سے بھیگ جاتا

ہے اور اٹھ کر بیٹھ جاتا ہے اور زور زور سے سانس لیتا ہے، لگا تار کھانی آتی رہتی ہے۔ جو بلغم نکلنے پر بند ہو جاتی ہے۔

### مزمن دمنہ Achronic Asthma

اس میں مریض کا سانس ہمیشہ پھولتا رہتا ہے، ذرا سی بھی محنت کرنے پر سانس لینے میں پریشانی ہونے لگتی ہے، چھاتی میں لگا تار غر غراہٹ کی آواز آتی ہے اور بار بار انفیکشن ہوتا ہے۔

قلبی مرض کے سبب پھیپھڑوں کے ذریعے خون کو صاف کرنے کے عمل میں دشواری پیش آ جاتی ہے، خون کے ذریعے آ کسیجن حاصل کرنے کی قوت میں کمی آ جاتی ہے، دراصل پھیپھڑے ہوانے نیسم کو جذب کر کے قلب میں پہنچاتی ہے، اس طرح پھیپھڑوں میں خون کی صفائی کا عمل انجام پاتا ہے، دمنہ میں خون کے ذریعے آ کسیجن حاصل کرنے کی قوت میں کمی آ جاتی ہے، آ کسیجن کی تکمیل کے لئے پھیپھڑے کو گہری اور سرعت سے سانس لینا پڑتا ہے۔

ماں باپ میں دمنہ کی شکایت رہی ہو تو کئی بار موروثی دمنہ کا حملہ بھی ہو جاتا ہے۔

### دمنہ کی بیماری کے ذمہ دار اسباب

فضائی آلو دگی، اس سے مراکز خون آلو دہ ہوتے ہیں، جس سے جسم کے خاص اعضاء کمزور پڑ جاتے ہیں۔ بیڑی، سگریٹ، تمباکو وغیرہ کے دھویں سے پھیپھڑوں کی کمزوری سے، قلب کی کمزوری سے، گردوں کی کمزوری سے، آنٹوں کی کمزوری سے، لمبے عرصہ تک سردی، کھانی، گلے کی سوچ، برناکائیس وغیرہ بیماریوں سے جسم میں قوت مدافعت کی کمی سے، سانس کی نیلوں یا قلب کے متاثر ہونے پر الرجک بیماری جسم میں

منہ یا ناک کے ذریعہ آلو دہ ہوا کے داخلہ سے جن کو الرجی، ہو جائے دمنہ کا غلبہ ہو سکتا ہے۔ دیواروں کے پینٹ، چونے کے ذرات سے، پالتو جانوروں کے روئیں، بالوں وغیرہ سے، سینٹ، ہمیز اسپرے، حسن افزا اشیاء کے بے محابا استعمال سے، مرطوب علاقوں، سیلن زدہ مقام پر رہنے سے، زیادہ فکر، ڈھنی انتشار، غیض و غضب اور اشتعال سے، مصنوعی غذا، تلی بھنی چیزوں کے کثرت استعمال سے۔

### علامات

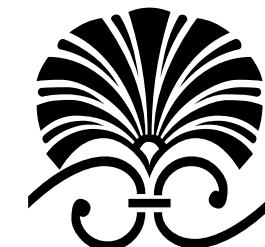
دمنہ کے مریض سے متاثر مریض میں درج ذیل رو داد ملتی ہے۔ اس بیماری میں سانس کی نیلوں سکڑ جاتی ہیں، جس سے مقررہ مقدار میں صاف ہوا، پھیپھڑوں کو نہیں مل پاتی ہے اور سانس تیزی سے لینا پڑتا ہے، پھیپھڑوں میں سوجن آ جاتی ہے، دمنہ کے مریض کا چہرہ تیز سانس لینے کی وجہ سے لال ہو جاتا ہے، دورے کے وقت بیٹھنے پر آرام ملتا ہے اور لینے پر تکلیف محسوس ہوتی ہے، گلے میں رکاوٹ محسوس ہوتی ہے، بلغم زیادہ گاڑھا اور لیسدار ہوتا ہے اور آسانی سے نہیں نکلتا۔

● برسات اور سردی کی ٹھنڈی ہواں اور موسموں کے تغیر سے تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، پیشانی پر پسینہ آتا ہے، ہاتھ پیر ٹھنڈے ہو جاتے ہیں مریض کو گھبراہٹ ہوتی ہے، دمنہ کا دورہ زیادہ تر صبح یا شام میں دو بجے سے پانچ بجے کے درمیان آتا ہے، مرض پر انا ہونے پر کبھی بھی ہو جاتا ہے، جب مرض پر انا ہو جاتا ہے تو مریض کو آگے جھک کر پیٹ کو گھٹنے سے لگا کر سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے، دمنہ کا دورہ آنے سے پہلے ہی کچھ علامات سامنے ابھر کر آتی ہیں، جو اس طرح ہیں:

● ناک سے پانی بہنے لگنا، سر میں بھاری پن ہو جانا، گھبراہٹ اور بے چینی ہونا، بار بار ناک کھجلانا، ناک یا گلے کے اندر کی جلد میں خراش ہونا، گلے میں خراش یا سوجن ہونا۔

## مرض کے دفاع میں معاون طریقے

متاثر مریض درج ذیل مشوروں پر دھیان دیں پیٹ ہمیشہ صاف رکھیں، قبض سے دور رہنے کی کوشش کریں، صبح میں تھوڑی دیر تک دھوپ لیں، صبح میں مستقل سیر کریں، سکریٹ، بیٹی، تمباکو سے پرہیز کریں، اپنی قوت سے زیادہ محنت نہ کریں، تکرات، تناو سے دور رہیں، سردی سے بچیں، برسات میں بھیگنے سے بچیں، ہلاکاڑو، ہضم کھانا کھائیں، رات کا کھانا جلدی کھائیں، جب بھی کھائیں بھوک سے کم کھائیں، خوب چباچبا کر کھائیں، کھانے کے درمیان پانی نہ پیں۔ کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پانی پیں اور پانی اکثر و بیشتر نیم گرم ہی پیں۔ (محمد ریس حبان رجیبی)



## خشک کھانی کا ایک آسان علاج

90 ریصد افراد کو سال میں کم از کم ایک مرتبہ ضروران سے سابقہ پڑتا ہے اور کچھ ایسے بھی ہیں جو سال میں دو تین بار ان عوارض سے نبرد آزمہ ہوتے ہیں۔ نزلہ، زکام کا سبب بننے والے بے شمار و ائر سرز میں جو خاص طور پر سردی کے دنوں میں ہم پر حملہ آور ہوتے ہیں اور ہمارا جسم ان میں سے ہر ایک کو شکست دینے کے لئے دفاعی حکمت عملی ترتیب دینے میں کامیاب نہیں ہوتا۔ یہ وائرسز ناک، چہرے کی ہڈیوں کے درمیانی خلا (Sinuses)، حلق اور پھیپھڑوں کے اوپری حصوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ اگر نزلہ، زکام 14 روزن سے زیادہ عرصے تک جاری رہے تو یہ باور کرنا درست ہو گا کہ وائرس ناک، گال اور پیشانی کی ہڈیوں کے جوف میں جہاں ہوا بھری ہوتی ہے، اپناٹھ کانہ بنالیا ہے اور وہاں موجود جھلیاں سوزش کا شکار ہو گئی ہیں۔ اس طبی صورتحال کو بھی کہتے ہیں۔ اس کی علامتوں میں ناک بند ہونا یا ناک بہنا، چہرے کی ہڈیوں میں درد یا دباؤ محسوس کرنا، کھانی، تھکاوت اور بعض اوقات بخار شامل ہیں، بعض مریضوں میں مسلسل خشک کھانی کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے، اس کی وجہ Sinus کی متورم جھلیوں سے رطوبات کا حلق میں اترنا ہوتی ہے، جس سے گلے میں خراش پیدا ہوتی ہے اور کھانی کی لہر اٹھتی ہے۔ یہ بات یاد رہے کہ جو بھی کھانی تین ہفتے سے زیادہ

عرصے تک برقرار رہے۔ وہ کسی ایسی بیماری کی علامت ہو سکتی ہے جو زیادہ خطرناک ہو لہذا اس خدشے کو دور کرنے کے لئے مریض کو لازماً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ نزلہ، زکام میں چہرے کی ہڈیوں کے جوف میں سوزش (Sinusitis) کیوں ہوتی ہے؟ یہ بات واضح نہیں ہے تاہم دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ خارجی عناصر سے زیادہ حساسیت یا الرجی رکھتے ہیں، ان کے سانس زیادہ متورم ہو جاتے ہیں تاہم ان دونوں میں کوئی براہ راست تعلق ثابت نہیں کیا جاسکا ہے۔ جن لوگوں کو نزلہ، زکام کے ساتھ مسلسل کھانی کی شکایت ہوتی ہے، ان میں عام طور پر کھانی کے شربت سے بھی کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ وہ بلغم کو حلق میں اترنے سے روکنے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر زمریضوں کو اسپرے یا ڈرائیپ کی صورت میں اسٹریوڈز تجویز کر سکتے ہیں تاکہ سینوس کم کی جاسکے۔ اس صورتحال سے باہر نکلنے کا ایک اور مفید راستہ یہ ہے کہ نمک ملے پانی سے ناک کے نہنگوں کو بذریعہ پر پکاری غسل دیا جائے جسے Saline بھی کہتے ہیں۔ اس مقصد کیلئے تقریباً آدھا لیٹر پانی میں ایک چائے کے چچے Lavage کی مقدار نمک اور اتنا ہی کھانے والا سوڈا ملائیں اور پھر اس محلول کو کسی محفوظ کنٹینر میں فرتنج کے اندر رکھیں اور جب ضرورت ہو اس محلول کو چلو میں بھر کرنا ک میں سڑکیں۔ دن میں دو بار ایسا کرنے سے سوزش کم ہوگی اور اسٹریوڈز کیلئے ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے بہت سے مریض افاقہ محسوس کرنے لگیں گے۔ لیکن اگر نمک کے محلول کو ناک میں انڈیلنے کے باوجود ایک دو ہفتے تک کھانی جاری رہے تو پھر مکنہ طور پر اسٹریوڈز کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ بہتر ہو گا کہ نمکیں پانی سڑکنے کے بعد Steroid Nasal Spray استعمال کریں۔ اس علاج سے دو تین ہفتے میں کھانی ختم ہو جانی چاہیے لیکن اگر علاج میں 12 ہفتے سے زیادہ عرصے تک برقرار رہیں تو پھر یہ Chronic Rhinosinusitis کی شکایت ہو سکتی ہے جس میں اسپشلست اور ماہر معانج سے رجوع کرنا ضروری ہوتا ہے۔

## اصل السوس یعنی ملہٹی کے فوائد

ملہٹی کے پودے کی شکل کیکر کے پودے سے ملتی جلتی ہے تاہم یہ جھاڑی کی شکل میں ہوتا ہے۔ دنیا کے بہت سے ممالک میں ہزار ہا برس سے ملہٹی بطور دو استعمال کی جار ہی ہے۔ اس پودے کی جڑ زہر کے خاتمے، صفراء، بلغم اور خون کی بیماریوں میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس کا استعمال پیروںی طور پر زخم بھرنے، سوزش کے خاتمے، کھانی اور دمے میں بھی کیا جاتا ہے۔ ملہٹی کا مستقل استعمال عمر میں اضافہ کرتا ہے۔ چینی باشندے مختلف طریقوں سے اس پودے کا استعمال کثرت سے کرتے ہیں، ان کی جوانی اور شفاف جلد کا راز ملہٹی ہی ہے۔ اطباء گلے اور پیٹ کی بیماریوں میں ملہٹی کا سیر پ گولیاں اور ٹنکچر تجویز کرتے ہیں۔

### ملہٹی اور خواتین

ملہٹی کی جڑیں چبانے سے آواز خوب صورت ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے گلے کی خراش سوزش اور جلن کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اگر گلا بیٹھ گیا ہو، تو ملہٹی کو پانی میں ابال کر اس کے غارے کریں۔

## بالوں کو سیاہ کرتی ہے ملہٹی

خواتین ملہٹی کے استعمال سے اپنے بالوں کو جلد سفید ہونے سے روک سکتی ہیں۔ ملہٹی پانی میں ابالیں اور چھان کر اس کا پانی پینے سے رنگ نکھر جاتی ہے۔ اس پانی سے مستقل سر دھونا بالوں کو سیاہ کرتا ہے اس کے استعمال سے بال جلد سفید نہیں ہوتے، دوسرے جلد زرم ملائم، صاف شفاف اور جھریلوں سے پاک رہتی ہے۔ موسم برسات میں پیدا ہونے والی ملہٹی کی جڑوں کو ابال کر ایک طرح کا سیرپ تیار کیا جاتا ہے، جسے پینے سے گنجے سر پر بال نکلنا شروع ہو جاتے ہیں، گرتے بال جھٹنے سے رک جاتے ہیں اور نئے بال اگنے لگتے ہیں۔ گنج کی شکار خواتین ملہٹی کی جڑیں ابال کر پیس لیں اور یہ لیپ گنج کی جگہ پر لگائیں۔ ملہٹی کے پانی سے ہر روز آنکھیں دھونے سے امراض چشم نہیں ہوتے۔ ملہٹی سے جوشانہ اور مردہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ چاکلیٹ ٹافیاں بنانے والے اس کا ایسنس استعمال کرتے ہیں، جبکہ خواتین اسے پان میں رکھ کر کھاتی ہیں، تاکہ ان کی آواز سریلی ہو جائے۔

## ملہٹی کے دیگر فوائد

ملہٹی کے بارے میں گرفتوں میں بھی ذکر موجود ہے۔ اس کے استعمال سے جسمانی قوت اور پینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ صفراء گم اور خون کی بیماریوں کے علاوہ پیاس، متنی اور قہ کور کوکتی ہے۔ کھانسی اور دمے کے مرض میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ روم، مصر اور یونان کی قدیم کتب میں ملہٹی کے فوائد کا ذکر موجود ہے۔ انگریزی دوائیں تیار کرنے والے کیمپٹ اسے معدے کے درد، حلق کی تکلیف اور قبض سے نجات پانے کے لئے ٹپیلیٹ اور گولیوں میں شامل کرتے ہیں۔ معدے کی تیز ابیت میں ملہٹی کو چوسنا یا اس سے تیار کردہ گولیاں کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ملہٹی کی جڑوں کو ابال کر اس کا پانی کیسیائی طریقوں سے خشک کر کے سفوف بنایا جاتا ہے اور سیرپ تیار کئے جاتے ہیں۔ ملہٹی میں ایک میٹھا جوہر کھانڈ کی شکل میں ہوتا ہے۔ امریکا میں اس مٹھا سے صحت بخش مٹھائیاں تیار کی جاتی ہیں۔ یہ شکر سے پچاس گناہ زیادہ میٹھی ہوتی ہے۔ عرب، مصر، بغداد، ایران کے علاوہ ملہٹی کی سب سے زیادہ مانگ امریکا میں ہے۔ یہاں اسے کاشت کیا جاتا ہے اور اسے درآمد بھی کیا جاتا ہے۔ چینیوں کی رائے کے مطابق جو لوگ سدا جوان رہنا چاہتے ہیں، وہ ملہٹی کا باقاعدہ استعمال کرتے رہیں۔

## چہرے کا ماسک یعنی لیپ اس طرح تیار کریں

بادام 50 گرام ملہٹی 50 گرام، سمندر جھاگ 100 گرام تینوں کو اچھی طرح دھوپ میں سکھا لیں پھر مقتشر کر لیں یعنی موٹا موٹا کوٹ لیں جب ٹکڑے چھوٹے ہو جائیں تو سب کو مکسی میں یا ہاون دستہ میں باریک پیس کر چھان لیں۔ سفوف تیار ہے۔ اس سفوف کو شیشی میں بھر کر رہیں۔

رات میں ایک چھپ سفوف تشری میں ڈال کر اس میں دودھ یا دہی یا پانی ملا کر پیسٹ بنالیں۔ آنکھوں اور ہونٹوں کو چھوڑ کر چہرے پر دس منٹ مساج کریں اور سوچائیں، صح اٹھ کر جب وضو بنائیں تو چہرے کو گرم پانی سے اچھی طرح واش کر لیں۔ متواتر ایک ماہ (کم از کم) استعمال کریں، بفضلہ ایزدی چہرے کے تمام داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ (محمد ریس جان رحمی)



## سینے کے امراض کا آسان علاج

• **بلغمی کھانسی:** ادرک کا رس شہد ہموزن ملا کر تین گرام کے بقدر دن میں کئی بار چاٹیں بلغی کھانسی اور بلغم کی پیدائش روکنے کے لئے بہت مفید ہے۔

• **کالی کھانسی:** لہسن کا رس دس بوند میں شہد تین گرام ملا کر دن میں دو بار چٹائیں کالی کھانسی کو آرام ہوتا ہے۔

• **مکنی کے دانے نکال ڈالیں** اور خالی بھٹے کو جلا کر کوئلہ کر لیں تین گرام لے کر شہد میں ملا کر چٹانے سے دن میں تین چار بار کالی کھانسی میں چٹانا بہت فائدے مند ہے۔

• **لوکی کا چھکلا** سکھا کر ہموزن شکر ملا کر پیں لیں چھ گرام صبح چھ گرام شام پانی سے کھلانے سے منہ اور پھیپھڑوں سے خون آنابند ہو جاتا ہے۔

• **پیپل کے پیلے رنگ کے پکے پھل** سکھا کر پیں کر صبح و شام تین گرام پانی سے لیں اس کے مسلسل استعمال کرنے سے دمہ، سانس کا چلتا بلا تکلیف کے دور ہو جاتا ہے دم پھولنے اور تنفس کی عمدہ دوا ہے۔

• **پتھر کے کوئلہ کی سفید را کھو کر پتھر کھان کر محفوظ رکھیں** چار راتی یعنی آدھا گرام شہد اصلی 10 گرام میں ملا کر صبح و شام چٹائیں نئی پرانی اور ہر قسم کی کھانی کیلئے اکسیر ہے۔

- پسلی اور سینہ کے درد کے لئے اصلی شہد کے موم کی مٹر برابر گولیاں بنالیں ایک گولی نیم گرم پانی سے صبح و شام یہ پسلی اور سینہ کے درد کے علاوہ درد قونچ میں COLIC PAIN میں بھی عمدہ کام کرتی ہے۔
- جوان بکرے کا پھیپھڑا ہاٹڈی میں جلا کر کوئلہ بنائیں اور پیس کر رکھ لیں تین گرام صبح و شام بکری کے دودھ سے کھائیں۔ اس سے سل (B.T) کی شکایت اور پھیپھڑوں کی کمزوری بالکل دور ہو جاتی ہے۔ اس کو سل دق کی دیگر دواؤں کے ساتھ مسلسل کھائیں۔
- کالا کیکڑ اجو پک کر اوپر سے لال ہو جاتا ہے یا سرطان نہری کو ہاٹڈی میں جلا کر کوئلہ بنالیں ہموزن شکر ملا کیں یا نہ ملا کیں اس کو بھی اسی طرح کھلانے سے دق و سل کو آرام ہو جاتا ہے۔
- پھنکلری سفید بریاں چار گرام، شکر بارہ گرام دو نوں ملا کر نہایت باریک پیس لیں اور کل دوا کی چودہ پڑیاں بنالیں۔ سوکھی کھانسی کے لئے ایک پڑیاں صبح اور ایک شام گائے کے دودھ سے دیں۔ اور تر کھانسی کے لئے صبح و شام نیم گرم پانی سے کھائیں پرانی کھانسی کے لئے نہایت مفید ہے۔
- پرانی پیاز اچھی سی دیکھ کر لیں اور رات کے وقت پانی میں ابالیں کہ خوب گل جائے اس کے چھلکے اچھی طرح نکال کر اس پر کھانے والا نمک حسب ضرورت چھڑک کر سوتے وقت کھلادیں۔ پرانی کھانسی خاص کر بلغمی کھانسی کے لئے نہایت عمدہ دوا ہے۔ چار پانچ روز میں آرام ہو جاتا ہے۔
- سفوف اصل السوں چھ گرام، سو ڈیبائی کارب (کھانے کا سو ڈا) تین گرام ملا کر رکھ لیں۔ ایک تولہ (ایک چھپی ملائی) میں ملا کر آہستہ آہستہ منہ میں رکھ کر چو سیں سوکھی کھانسی میں بہت فائدہ کرتی ہے۔

- ناریل کا اصلی اور خالص تیل تین تین گرام روزانہ تین بار ایک سے تین سال کے بچوں کو پلاجیا جائے تو کالی کھانی بالکل اچھی ہو جاتی ہے۔
- کوئی بھی درمیانی سائز کی مچھلی لے کر اندر کی آلاش صاف کر کے ہانڈی میں رکھ کر جلا کر کالا کوئلہ بنالیں اور پیس کر کھلیں ڈیڑھ گرام یہ سفوف شہد اصلی میں ملا کر روزانہ تین بار چٹا کیں۔ دمنہ اور کالی کھانی اور ہر قسم کی کھانی کے لئے بہت مفید ہے۔
- پرانی بوری یا ٹانٹ جلا کر اکھ کر لیں تین گرام صبح تین گرام شام کوتازہ پانی سے کھلائیں۔ منہ سے خون آنے کو اور حیض کے زیادہ اور جلد جلد آنے میں بہت مفید ہے۔
- بارہ سنگھا کا سینگ بارہ گرام کا ایک ٹکڑا لیں۔ اجوائیں، شورہ قلمی، بارہ بارہ گرام پیس کر پانی میں ملا کر گاڑھا لیپ بنا کر سینگ کے ٹکڑے پر لیپ کریں پھر اس کو دہنے کوئلہ پر رکھ دیں اور پر سے دو کلود ہنکتے کو نئے ڈال دیں کہ سینگ ڈھک جائے آگ سرد ہونے سینگ کے ٹکڑے کو سنبھال کر نکال لیں اور پیس کر رکھ لیں دو سے چار رتی تک روزانہ شہد اصلی میں ملا کر چٹا کیں دمنہ کا مرض بہت زیادہ ہوتا اجوائیں تین گرام کے جوشاندہ کے ساتھ دیں۔
- یہ دو انمو نیا، پیلو رسی، بلغی کھانی اور دمنہ کیلئے اکسیر صفت ہے سینہ کا درد پسلیوں کا درد وغیرہ سب غائب ہو جاتا ہے جادوئی دوا ہے۔
- **دوائے دمنہ:** آکھ لیعنی مدار کے پھول، کالی مرچ، جو اکھار اصلی تینوں دس گرام لے کر پیس کر رکھ لیں یہ دوا ایک گرام لے کر الی چھ گرام کے کاڑھے کے ساتھ صبح و شام پلا کیں۔ مختلف قسم کے دمنہ کو یہ دوادور کرنے میں اکسیر ہے۔
- کھانا اصلی، چھوٹی الائچی کے دانے، گلاب کا زیرہ (زرورد) طباشیر کبود (بنسلو چن اصلی) ہر ایک 6 گرام، برگ گاؤ زبان جلا کر کوئلہ بنانا ہوا نو گرام، کافور ڈیڑھ گرام سب دواؤں کو نہایت بار ایک پیس لیں۔

- اس سفوف کو چٹکی سے منہ میں ڈالیں اور زبان کی نوک سے منہ کے چھالوں پر لگائیں اس کو دن میں کئی بار منہ میں لگانے سے گالوں منہ کے اندر کے چھالوں، زبان کے چھالوں کو آرام ہو جاتا ہے۔ سچ تو یہ ہے چھالے عموماً پیٹ کی خرابی سے ہی ہوتے ہیں۔
- **دوائے لکنٹ:** عاقر قرقرہ اصلی، فلفل سیاہ (کالی مرچ) فلفل دراز (پیپل) کچن ہر ایک چھ گرام نہایت بار ایک پیس لیں۔ دو چٹکی دواتھوڑے شہد میں ملا کر پوری زبان اور زبان کی جڑ میں ملیں اور لعاب دہن یعنی رال گرائیں۔ ہکلا پن کی شکایت اس کے لگاتار استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔
- **اکسیر صوت:** سہاگہ بریاں، کچن، فلفل سیاہ ہر ایک دو تولہ، عاقر قرقرہ اصلی، کباب چینی، گوند بول، کتیرا گوند ہر ایک آدھا تولہ، شکر ایک تولہ سب کو سفوف کر کے پانی کی مدد سے مٹر برابر گولی بنالیں۔ دن میں کئی بار ایک گولی منہ میں رکھ کر چوستے رہیں۔ آواز کا بند ہو جانا۔ گلا بیٹھ جانا، آواز کا خراب ہو جانا یہ سب شکایات اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے آواز کھل کر صاف ہو جاتی ہے۔ امام محمد مقررین اور گانے والوں کیلئے بہت مفید ہے۔
- **اکسیر دمنہ:** گندھک آملہ سار 120 گرام سفوف کر کے ایک نئی مٹی کی بڑی رکابی میں رکھیں اس کے نیچے لکڑیوں کی نرم آگ جلا لیں اور اس سفوف پر گھیکوار کا لعاب 60 گرام ڈالیں اور اس کو لکڑی سے چلاتے رہیں جب لعاب جذب ہو جائے تو اور 60 گرام لعاب ڈالیں جب یہ بھی جذب ہو جائے تو اور حتیٰ کا ایک کلو لعاب جذب ہو جائے تو اور 60-60 گرام ڈالتے اور لکڑی سے چلاتے جائیں پھر اس کو بار ایک پیس کر رکھ لیں بس اکسیر دمنہ تیار ہے۔

• ایک گرام یہ سفوف، مکھن 10 گرام میں ملا کر صبح نہار منہ کھلانیں، گردواہر داشت ہو تو اور مرض بھی پرانا ہو تو سفوف کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھا کر تین گرام تک پہنچا سکتے ہیں۔ اس کے استعمال سے دست ہو کر یہ مرض دفع ہو جاتا ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ دست نہیں آتے تو کوئی بات نہیں۔

مرض دمه کیلئے یہ نجھہ تریاق کامل ہے۔ جلد اثر کرنے والا ہے۔ لا جواب نجھہ ہے ہر قسم کی بادی ثقیل ترشی سے پر ہیز ضروری ہے۔ بلکی ذود، ضم غذا نیں استعمال کریں۔ دمه کی پہنچان یہ ہے کہ انتقال سے کچھ دن پہلے یا سال دو سال پہلے یہ بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ نام و نشان بھی باقی نہیں رہتا، کسی دو اکی حاجت نہیں رہتی۔

رقم الحروف کے خسر محترم حضرت مولانا منشی محمد شفیع صاحب گوپچاں سال تک دمہ رہا۔ انتقال سے 3 سال بالکل ختم ہو گیا تھا۔ دیکھنے والے کہا کرتے کہ ماشاء اللہ اب تو طبیعت اچھی ہے خدا کی شان کہ ٹھیک 3 سال بعد ہوش و ہواں کے ساتھ انتقال ہو گیا۔ انا لله وانا اليه راجعون۔ (محمد اریں جہان ریسی)

☆☆☆

## مچھلی کھائیں اور جان بنائیں

مچھلی مزاج کے لحاظ سے پہلے درجہ میں سرداور دوسرے درجہ میں تر ہے لیکن بعض مچھلی گرم و خشک بھی ہے چنانچہ بام مچھلی گرم و تراور نمک لگا کر سکھائی گئی مچھلی گرم ہوتی ہے سنوں اور رو ہو مچھلی بھی گرم ہیں۔

**نفسیاتی امراض:** حالیہ تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ مچھلی، سرداور دماغ کے لئے نہایت مفید اور مقوی غذا ہے۔ اس میں تین قسم کے اجزاء پائے جاتے ہیں جنہیں فیٹی ایسٹ کہا جاتا ہے مچھلی کھانے سے ڈھنی امراض کی روک تھام ہوتی ہے۔ ہر قسم کے ڈپریشن میں یہ کار آمد ہے۔ اس کے علاوہ یہ دماغ کو تقویت بھی بخشتی ہے۔

**طبی افادیت:** مچھلی بدن کو فربہ کرتی ہے، گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتی ہے، دودھ اور گردے کی چربی پیدا کرتی ہے۔ مچھلی سل اور تپ دق اور خشک کھانی، ضعف گرde، جگر گرم پچش ویرقان کو نافع ہے۔ آواز کو صاف کرتی ہے اس کا شور بہ پینا ادویہ اور جانوروں کے زہروں کو دفع کرتا ہے اور بالغ اسے مچھلی پیاس پیدا کرتی ہے۔ سر کے اس کی تشنگی کو دور کرتا ہے اور مچھلی کھائیں کے بعد تھوڑی سی سونٹھ کھالینا بالغ اسے پیاس کو دفع کرتا ہے، مچھلی کے بعد پانی پینا مضر ہے، مچھلی کو دودھ انڈا اور کسی گوشت کے ساتھ

کھانا مضر ہے جس مچھلی کو شکار کیے ہوئے چند روز گزر گئے ہوں اور وہ آنتوں میں معدہ میں سد خلط خام پیدا کرتی ہے، تازہ مچھلی کے کباب آگ پر سکے ہوئے بہتر ہیں کیونکہ معدہ پر گراں نہیں ہوتے۔ گرم و خشک مزاجوں کے لئے اور جوانوں کے لئے اور میٹھے پانی کی مچھلی بہتر ہے، اس سے صالح خون پیدا ہوتا ہے، خلط غلیظ کو معدہ سے نکالتی ہے اور فرم معدہ کو جلا بخشتی ہے۔ آٹا یا نمک لگا کر رکھی گئی اور تی گئی مچھلی دریہ ہضم ہے۔ سمندر کے کنارے رہنے والے لوگوں کو یہ سی طرح کا نقصان نہیں پہنچاتی اور نہ کوئی مرض ان میں پیدا کرتی ہے۔ مچھلی کا شوربہ پینے سے آنتوں کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں اس کو جلا کر ہڈی کا لیپ کرنے سے برس کے داغ دور ہو جاتے ہیں۔ زندہ مچھلی کو چیر کر گرما گرم باندھنے سے سینے کا مواد کا شاونگرہ جلد کی طرف کھینچ آتے ہیں تازہ مچھلی آگ پر کھیں اس کی رطوبت ٹپکے تو لے کر جمع کر لیں اسے تین دن تک روز صبح کے وقت کان میں ٹپکائیں کیسا ہی درد ہو جاتا رہتا ہے۔

### مچھلی مقوی غذا ہے

اطباء کے نزدیک مچھلی مقوی باد ہے، اعضاء کو قوت دیتی ہے، بلغم و صفراء پیدا کرتی ہے، فساد باد کو دور کرتی ہے۔ ساتوں دھاتوں کو نافع ہے۔ بعض اطباء کہتے ہیں ہر قسم کی مچھلی بلغم دور کرتی ہے اور مزیدار ہوتی ہے۔ مجرب و شیریں ہے۔ آنکھ کے امراض ختم کرتی ہے، پیشتاب جاری کرتی ہے، مزاج کو خوش رکھتی ہے، ہاضمہ کم کرتی ہے، کھانسی کے بعد اٹھی آنے کے مرض میں بہت فائدہ مند ہے، بعض کے مطابق کنوئیں کی مچھلی قوت باہ پیدا کرتی ہے۔ تالاب کی مچھلی بدن کو موٹا کرتی ہے، مقوی اعضا اور مرد بول ہے مچھلی زہر اور بلغم کو دور کرتی ہے، جو مچھلی پہاڑ کے پانی کے ساتھ ینچے آئے یا چشمہ سے نکلے وہ امراض شکم کو نافع ہے۔ دریا کی مچھلی گراں شیریں اور گرم ہے، صفراء بڑھاتی ہے،

باد کم کرتی ہے، رنگت نکھارتی ہے، صاف پانی کی مچھلی کھانے سے سیاہ بال سفید ہو جاتے ہیں اور نالوں کی مچھلی کھانے سے سفید بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔ نہایت چھوٹی مچھلی مقوی ہے، بھوک پیدا کرتی ہے، کھانسی دور کرتی ہے۔

**مچھلی کا تیل:** مچھلی تیل کی قسم کا ہوتا ہے سب سے اچھا وہ ہے جو کا قسم کی مچھلی کے تازہ جگر میں سے بذریعہ حرارت جو 180 درجہ سے زیادہ نہ ہو، نکالتے ہیں، یہ ہلکے زر درنگ کا سیال ہے، خفیف بوجھلی کی سی اور ذائقہ مچھلی کا سا ہوتا ہے۔

**طبی افادیت:** بدن کی پرورش کرتا ہے اور غذا بیت بخشتا ہے، سل کے مرض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ بے حد ضعیف اور لاغر مریض کو استعمال کرانے سے موٹا پا جلد آتا ہے اور خون سرخ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ خنازیر اور اس کے سبب ہوئے آنکھ کے امراض میں مفید ہے۔ خنازیر میں پندرہ بوندر و غن مچھلی، پانی کے ساتھ پلانے سے کچھ دنوں میں فائدہ ہو جاتا ہے اور گلٹیاں نہ کی ہوں تو وہ تخلیل ہو جاتی ہیں۔ پرانے، سخت اور کہنہ امراض جلد (SKIN) میں بھی اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اسے غذا کے بعد استعمال کرتے ہیں اس میں وٹامن اے اور ڈی ہوتے ہیں جو آنکھ اور جلد کے امراض کے لئے بے حد مفید ہیں۔ (محمد ریس جان، جی) ☆☆☆

## موسمِ سرما کے انوکھے کمالات

جناب ڈاکٹر طارق محمود چنتائی لکھتے ہیں کہ: موسم کی رت بدی، تو حالات بھی بدی جاتے ہیں اور غذا میں بھی بدی جاتی ہیں۔ موجودہ دور میں جب ناقص غذا میں ملیں، اور دوا میں بھی ناقص ہوں تو پھر انسان کا جسم آخر کب تک چل سکے گا، انسان کا جسم تو آخر جسم ہی ہے ہڈیوں اور گوشت کا مجموعہ ہے، گھسنے کو لوہا بھی گھس جاتا ہے اور پتھر بھی گھس جاتا ہے، میں ایک بلڈنگ کی سیڑھیاں چڑھ رہا تھا سیڑھیوں پر لگا ماربل گھسا ہوا تھا فوراً احساس ہوا کہ رگڑ سے پتھر بھی گھس جاتا ہے انسان سارا دن متحرک رہتا ہے تو کیا اس سے انسانی جسم نہیں گھستا؟ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بعض بسوں اور کوچوں کے لو ہے کے فرش گھس کر چکنے ہو جاتے ہیں اس کی وجہ پاؤں کی رگڑ ہے، بالکل یہی حال ہمارے جسم کا ہے ہمیں اپنے جسم کے لئے خالص غذا میں اور دوا میں ڈھونڈنی ہوں گی ورنہ تو ہمارے جسم کی حرکت اور متحرک جسم کی کیفیات ہمارے اندر کے سارے اعضاء کو گھسا کر کر ہدیں گی۔

میری شروع سے کوشش رہی ہے کہ ہر جانے والے سے مشاہدات اور تجربات پوچھوں۔ میں نے اپنے آپ کو سدا طالب علم سمجھا ہے۔ دوران سفر یہ نسخہ ایک مخلص نے بتایا۔ پھر میں نے اس کو بے شمار لوگوں کو استعمال کرنے کے لئے دیا۔ چیز پہلے بھی آزمائی ہوئی تھی بعد کی آزمائش نے اس کو مزید اور زیادہ بارکت بنا دیا۔ جب بھی موسمِ سرما کی

ابتداء ہوا آپ فوراً اس ٹانک کو استعمال کرنا شروع کر دیں۔ یہ ٹانک کیا ہے دراصل ایسے لوگوں کے لئے جن لوگوں کا تعلق دماغی کمزوری اعصابی کھچا ہو پھوں کا کھچا ہو مادہ لوگ جو دن رات دماغی محنت کرتے ہیں اور دماغی کام کرتے ہیں جنہیں کسی وقت سر کھجانے کی فرصت ہی نہیں ہوتی یا ایسے لوگ جو جسمانی محنت کرنے میں سب سے آگے ہیں کھلاڑی ہوں، پہلوان ہوں، مزدور ہوں، وزن اٹھانے والے، لکڑی یا تیغیر کا کام کرنے والے، یا دوڑلگاہ نے والے، ورزش کرنے والے، جم اور جسمانی محنت کر کے فٹس کے لئے اپنے آپ کو تیار کرنے والے ان سب کے لئے ایک انوکھی دوا اور غذا ہے۔ واقعی تجربات کے اعتبار سے بارہا آزمودہ ہے۔

میں قارئین کو اس موسمِ سرما میں دوا کے استعمال کرنے کی بھرپور دعوت دوں گا اور ضرور استعمال کیجئے پہاڑی علاقے میں رہنے والے یا میدانی علاقوں میں ان سب کے لئے یہ یکساں مفید ہے حتیٰ کہ اپنے بچوں کو اس کی مقدار کم کر کے ضرور استعمال کرائیں کیونکہ اس کی کم مقدار بھی بچوں میں صحت اور تندرتی کا ذریعہ بنتی ہے تین سال سے لے کر سو سال کر عمر کے لئے یہ نہایت مفید اور موثر ہے۔ اس کے فائدہ آپ سوچ نہیں سکتے کہ کیا ہو سکتے ہیں۔

قارئین! مختلف رنگوں اور خوب صورت پیکٹ میں بعض ٹانک ملتے ہیں اور بعض کے اوپر بیرون ملک کی مہر ہوتی ہے آپ وہ استعمال کرتے ہیں میں مطمئن ہوں آپ ضرور استعمال کیجئے، لیکن ایک بات میں آپ سے عرض کروں گا کہ اپنے ہاتھ کا لذیذ پکا ہوا کھانا زیادہ فائدہ مند ہے یا وہ باہر کا کھانا جس میں سب الٹے سیدھے کیمیکل صرف ظاہری ذائقے کو تیار کرنے کے لئے ڈالے جاتے ہیں جب وہ کھالیں تو انسان کی زندگی میں جو نقصانات معدہ جگر دل کی بیماریاں جوڑوں پھوں کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں، وہ آپ خوب جانتے ہیں۔

قارئین! یہ چھوٹے چھوٹے ٹوٹکے بعض اوقات ایسے مفید ہوتے ہیں جو عام عقل انسانی سے ماوری ہوتے ہیں۔

آئیے! میں آپ کو اس کے کچھ فوائد بتاتا ہوں: یہ نسخہ میں نے ابھی تازہ ہی سنا تھا ایک مریض میرے پاس لایا گیا اس کا دل دماغ اور پٹھے کمزور تھے اس کے لئے چلنا بہت دو بھر تھا جسمانی اور اعصابی کمزور اس کا ساتھ نہیں دے رہی تھی میں نے یہی نسخہ ان کو مسلسل تین ماہ استعمال کرنے کو عرض کیا اور ساتھ ہی تاکید کی کہ پوری ذمہ داری سے آپ یہ دوائی استعمال کریں اس میں ناغہ نہ کریں۔ قارئین آپ یقین کریں گے اس دوائی کے استعمال سے انہیں اتنا فائدہ ہوا کہ آپ سوچ نہیں سکتے۔ صرف ڈیڑھ ماہ کے بعد مجھے اطلاع ملی کہ اس مریض کا پیغام یہ ہے کہ میرے جسم میں ایک نئی جان دوڑی ہے اور ایک بے جان جسم جسے میں لیے پھر ہاتھا وہ جاندار اور صحت مند ہو گیا۔

ایک خاتون گھر بھگڑوں کی وجہ سے مسلسل پریشان تھی اور پریشانی یہاں تک پہنچی ان کی ایک ٹانگ کمزور ہو گئی، سب نے کہا کہ فالج ہو گیا لیکن بظاہر وہ فالج نہیں تھا؛ ہنی کھچا اور اعصابی تناول ٹینش کی وجہ سے اس حصے کے اعصاب کمزور ہو گئے اور متاثر ہو گئے اس خاتون کو یہی نسخہ استعمال کرنے کیلئے دیا چند ہفتے نہایت ذمہ داری سے اس خاتون نے یہ فارمولہ استعمال کیا اور اتنے اچھے رزلٹ ملے کہ وہ خود حیران رہ گئیں۔

ایک بچہ میرے پاس لایا گیا تقریباً دس سال کا تھا اس کے والدین اس کے بارے میں یہ شکایت کرتے کہ بچہ اپنی کمر نہیں سنبھال سکتا، چلتا تو ہے لیکن بعض اوقات چلتے چلتے گر جاتا ہے۔ کمزور ہوتا جا رہا ہے، کھایا پیا لگتا نہیں، ٹانگوں میں جان نہیں، کمر میں جان نہیں، جسم میں جان نہیں اور بچہ میں چڑچڑا پن۔ بہت زیادہ اور تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ میں نے بچے کو یہی دوائی استعمال کرنے کے لئے عرض کیا۔ جب میں نے یہ دوائی استعمال کرنے کو دی باوجود اس کے کہ انہوں نے دوائی پوری توجہ سے استعمال نہیں

کرائی، غفلت سے استعمال کرائی لیکن اس کے باوجود اس دوائی کے استعمال سے بچے کو بہت فائدہ ہوا انہوں نے مجھے دکھایا تو میں نے اسے مزید پابندی سے استعمال کرنے کو عرض کیا اور مزید توجہ سے استعمال کرنے پر بچے میں جیرت انگیز تبدیلی آئی ٹانگیں مضبوط، کمر مضبوط، مہرے مضبوط، اڑکھڑا ہٹ ختم ہوئی اور چلنا پھرنا بحال ہوا اور بچہ صحبت اور تند رستی کے سفر کی طرف اپنے قدم بڑھانے لگا۔

ایسی خواتین جو کمر کے درد میں بمتلا رہتی ہیں اور ٹانگوں کے درد میں بمتلا رہتی ہیں یا جن کا جسم یا جسم کا کوئی حصہ سو جاتا ہے۔ اور ان کی طبیعت مسلسل بے چین اور پریشان رہتی ہے۔ ایسی تمام خواتین کے لئے نہایت ہی مفید اور لا جواب یہی فارمولہ ہے۔ الغرض آپ نہایت اعتماد سے اور توجہ سے اگر یہ دوائی استعمال کریں اور اس دوائی کو مکمل یقین سے اپنے استعمال میں لاائیں تو میں انشاء اللہ اعتماد سے کہتا ہوں کہ مسلسل تجربات نے اس دوائی کو بہت فائدہ مند اور لا جواب قرار دیا ہے جسمانی اور دماغی محنت کرنے والے اس دوائی سے بھر پور فائدہ اٹھائیں ہر موسم میں مفید لیکن خاص طور پر موسم سرما میں اس دوائی کے انوکھے فائدے اور کمالات ہیں۔

میں نے اس کے بہت مختصر فائدے بتائے ہیں جب آپ استعمال کریں گے اس کے فائدے آپ پر وہ کھلیں جو آپ سوچ نہیں سکتے لیکن شرط یہ ہے کہ کچھ عرصہ مسلسل اعتماد سے یہ دوائی استعمال کریں جلدی نہ کریں کیونکہ مصنوعی غذا میں کھا کھا کر جسم اندر سے کھو کھلا ہے ابھی سے فطری اور قدرتی غذا میں اور دوائیں لیں۔ انشاء اللہ جسم بھر پور تو انا نی اور طاقت کی طرف متوجہ ہو گا۔

**حوالہ الشافی:** منقی لیعنی بڑی کشمش اس کے اندر سے تج نکال لیں اسکے ہم وزن خالص شہد ملا کر دونوں کو خوب کوٹ لیں چاہیں گولیاں بنالیں ورنہ دونوں کو کوٹا ہوا ایسے رکھ کر آدھا چچ دن میں تین بار یا دو بار ایک چچ دن میں تین بار یا دو بار چائے والا

استعمال کریں۔ پانی کے ہمراہ بھی لے سکتے ہیں لیکن اگر نیم گرم دودھ کے ہمراہ لیں تو اس کے فوائد سو سے ہزار گنا اور بڑھ جاتے ہیں۔ اگر یہ بنا کر محفوظ رکھیں تو خراب نہیں ہوتا اس کو فرنچ میں رکھنے کی ضرورت نہیں۔ اب بتائیں قارئین کیسی سستی چیز اور کیسی آسان چیز ہے لیکن فوائد کیسے لا جواب۔ ضرور بنائیے گا۔

منقہ اللہ رب العزت کی نعمتوں سے ایک نعمت ہے جو غذا بھی ہے اور دو ابھی۔

- گلے میں خراش ہو تو منقہ چوس کو صبح و شام نگل لیں۔
- سوکھی کھانی میں منقہ صبح و شام چوسنا مفید ہے۔
- دائیٰ قبض کے لئے منقہ کا جوشاندہ پینا مفید ہے۔
- پیٹ کی گرمی کے لئے منقہ اکسیر ہے۔
- ہچکی روکنے کے لئے منقہ بے حد مفید دوا ہے صبح و شام دس دس منقہ کھائیں، اور اس کا جوشاندہ پین۔

• منقہ بواسیر کو ختم کرتا ہے۔

• منقہ قاطع بلغم ہے۔

• منقہ صالح خون پیدا کرتا ہے۔ معدہ کی تبخر کے لئے اکسیر ہے۔

(محمد اور لیں جان ریسی)



## کھانا کتنی مقدار کھائیں؟

شریعت محمدی ﷺ ایک جامع و کامل دستور ہے جس میں انسانی زندگی کے ہر شعبہ سے متعلق ہدایات و تعلیمات ملتی ہیں اور کسی بھی شعبہ زندگی میں تشنہ نہیں رکھا گیا۔ انسان کو اپنی جان بچانے اور نماز و روزہ دیگر عبادتوں کو انجام دینے اور اپنی طاقت و قوت برقرار رکھنے کے لئے جتنی مقدار درکار ہے اس قدر کھانا فرض ہے اور کھانے والا اجر و ثواب کا بھی مستحق ہے۔ زیادہ قوت کے لئے سیر ہو کر کھانا مباح ہے۔ صحت کو قائم رکھنے اور بیماریوں سے حفاظت و نیز نظام ہضم کی درستگی کے پیش نظر شریعت نے پیٹ کے تین حصہ کرنے کا حکم دیا ہے۔ ایک حصہ کھانے کے لئے دوسرا حصہ پانی کے لئے اور تیسرا سانس کے لئے جیسا کہ سنن ترمذی میں حدیث شریف ہے۔

ضرورت سے زائد مقدار میں کھانا کہ جس سے معدہ خراب ہونے کا اندیشہ ہو ممنوع و مکروہ قرار دیا گیا ہے۔ اگر زائد تناول کرنے سے یہ مقصود ہو کہ دوسرے دن روزہ رکھنے کے لئے تقویت حاصل ہو یا مہمان کا ساتھ دینے کے لئے زیادہ کھائے تو اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔

سیدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ حضور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک شخص کو ڈکار لیتے ہوئے سنا تو فرمایا۔ اپنی ڈکار کو روک لے کیوں کہ قیامت

کے دن لوگوں میں سب سے زیادہ بھوکا وہ شخص رہے گا جو زیادہ پیٹ بھرنے والا تھا۔ ان احکام کو پیش نظر رکھ کر آدمی کو کھانا تناول کرنا چاہیے۔ کسی کے اصرار یا تقاضہ پر شرعی احکام میں بے تو جھی نہ ہونے پائے۔ میزبان کو بھی چاہیے کہ حد درجہ کسی کو مجبور نہ کرے۔ سیدنا مقدم ارضی اللہ عنہ سے روایت ہے۔ انہوں نے کہا میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو ارشاد فرماتے سنا ہے۔ کسی انسان نے پیٹ سے زیادہ برا کوئی برتن نہیں بھرا۔ آدمی کے لئے چند لقے کافی ہیں جو اس کے پیٹ کو سیدھا کھائیں۔ اگر واقعۃ کھانا ضروری ہی ہے تو ایک تہائی کھانے کے لئے ہے ایک تہائی پانی کے لئے اور ایک تہائی سانس کے لئے۔

خلاصہ یہ ہے کہ زندگی کھانے کے لئے نہیں بلکہ کھانا زندگی کے لئے ہے۔ بزرگوں کا قول ہے کم لفتن، کم خفتن، کم خوردن عادت گیر۔ یعنی کم کھانا انسان کی عادت ہے بسیار خوری حیوان کی عادت ہے۔ اچھے کا مول میں مشغول ہونا اور بربی با توں سے اپنے کو بچانا زندگی کو کامیاب بنانے کی بخشی ہے۔

زیادہ کھانے کی خواہش، زیادہ سونے کی عادت، زیادہ بولنے کی عادت اچھے لوگوں کا کام نہیں ہے۔

مہمان کا فریضہ ہے کہ وہ میزبان کے ماحول کے مطابق کھانا تناول کرے ایسا نہ ہو کہ اتنا کھالے کہ میزبان بھوکا رہ جائے۔ اور میزبان کا فریضہ ہے کہ پہلے مہمان کو کھلانے اور ایسا کھانا کھلانے کے جس کی تیاری پر قرض نہ لینا پڑے۔ کیونکہ آنے والے مہمان کی میزبانی کا مطلب نہیں کہ میزبان اچھے اچھے پکوان پکا کر مہمان کو کھلانے اور قرضدار بن جائے۔ (محمد ایں جان رضی)



## ورم لوزتین متاثر کرنے والا متعددی مرض

لوزتین (TONSILLS) بکرے کی آنکھ کی طرح دونوں درود ہوتے ہیں۔ جو عضلات عنق (گردن) میں حلق (PHARYNX) کے دائیں اور بائیں جانب قدرے تھوڑا باہری طرف اور زبان کے پچھلے حصے کے نیچے نصب ہوتا ہے۔ ان درود کے یوں تو بہت سارے کام ہیں لیکن ہمارے جسم میں ان کے تین اہم کام ہیں۔ اول یہ کے لعاب دہن کی تیاری میں حصہ لیتے ہیں یہ غدوں لعاب دہن تیار کرنے والے غدوں جنہیں (SALIVARY GLAND) بھی کہتے ہیں سے براہ راست تعلق میں ہوتا ہے۔ دوسرے یہ کہ یہ غدوں لوزتین جراثیم کش رطوبات کا اخراج کرتے ہیں جو کہ لعاب دہن میں ہمہ وقت شامل ہوا کرتا ہے اور چباتے وقت غذا میں موجود بیکٹریا اور جراثیم کا خاتمه یقینی بناتے ہیں۔

لوزتین میں مرض کی کیفیت اسی وقت ہوتی ہے جب گردن کے عضلات اور اعضاء مثلاً حلق اور یقنسی اعضاء میں کسی بھی قسم کی ورمی کیفیت یا (INFLAMMATION) ہو جائے تو لوزتین (TONSILLS) میں یماری آ جاتی ہے، الٹہابی کیفیت کو طب یونانی میں ورم لوزتین اور طب جدید میں (TONSILLITIS) ٹونسی لائیٹس کہتے ہیں۔ زیادہ تر یہ مرض اسکول کے بچوں میں یعنی SCHOOL AGE بچوں میں ہوتا ہے جب شروع عالی جماعت میں بچے ہوتے ہیں یعنی ایل کے جی سے

4th یا 3rd STANDARD تک کے بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں یہ مرض بھی کبھی کم منافت رکھنے والے نوجوانوں میں بھی ہو جایا کرتا ہے عموماً بڑیوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ اس مرض کے لئے سر دی کا موسم زیادہ معاون ہوتا ہے ویسے دیگر دوسرے موسموں میں بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

## CAUSES اسباب

خلط بلغم جب خراب ہو کر دماغ سے خارج ہو کر خارج ہونے لگتی ہے حلق و نرخہ کے عضلات پر گرتی ہے اور وہاں کے غدوہ ایک طرح سے دفاع کرتے ہیں لیکن قوت منافت کمزور ہونے کی وجہ سے حلق میں ورم اور خراش پیدا ہو جاتی ہے اور مناسب تدارک نہ ہونے پر لوزتین میں ورم پیدا ہو جاتا ہے۔

گردو غبار اور کثیف فضاء والے علاقے میں سانس لینا۔  
یادہ سرداور زیادہ گرم اشیاء کا مستقل استعمال کرنا۔

خناق و بائی، انفلوئنزا، کالی کھانسی سردی، زکام کا شدید رہنا اس مرض میں معاون ہوا کرتے ہیں۔

جدید تحقیقات میں جراثیمی مادے مثلاً ہفتہ عنیبیہ، بنقہ سجیہ (GANO COCl) اور COCl گروپ کے بیکٹریا) اس کے علاوہ ایچ، انفلوائنز، اسیز اور غیرہ بھی لوز تین کے غدوہ کو ممتاز کر کے ورم پیدا کر دیتے ہیں۔

عموماً خسره، شہیقہ (WHOOPING COUGH) کالی کھانسی، التهاب نژخرہ، سرفہ، ضيق النفس اور تد رن T.B مژمن ورم لوز تین میں معاون ہوا کرتے ہیں۔

اس مرض میں عمر کی کوئی قید نہیں ہوتی پیدائش کے بعد سے کبھی بھی کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے اگرچہ ایک مرتبہ ہو جائے اور صحیح ذہنگ سے علاج نہ ہو تو عمر کے ساتھ پر اندر پر انہا ہو جاتا ہے۔

## SYMPTOMS علامات

مریض بار بار حلق میں خراش اور نگلنے میں تکلیف کی شکایت کرتا ہے۔  
منہ میں ناگوار باؤ اور خراب ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔  
ورم لوزتین میں اگرچہ ACUTE حار والی کیفیت ہوتی ہے تو مریض بہت تکلیف میں ہوتا ہے۔  
آواز بیٹھ جاتی ہے۔ صاف بولنے میں تکلیف ہوتی ہے اور الفاظ کی ادا بیگنگ میں پریشانی ہوتی ہے۔  
بچوں میں بد مزاجی اور چڑچڑا پن بڑھ جاتا ہے۔  
بخار شدت کے ساتھ اور اکثر ویژتسردی لگ کر بھی آیا کرتا ہے۔  
چھوٹے بچوں میں ورم لوزتین کی وجہ سے کان میں بھی درد ہو جایا کرتا ہے۔  
گردن میں حلق کے مقام پر سوجن اور سرخی نمایاں معلوم ہوتی ہے۔  
چھوٹے بچے گلے میں درد کی وجہ سے تیز تیز روپیں پاتے ہیں۔ لیکن ان کا کراہنا محسوس کیا جاسکتا ہے۔  
کھانسی میں جو بلغم نکلتا ہے اس میں پیلا پن اور قدرے کالا پن بھی ہوتا ہے۔  
مرض کی شدت میں خارج ہونیوالے بلغم میں بد بوٹھی ہو اکرتی ہے۔  
**پرہیزو و غذا:** سر دغاوں سے پرہیز ہمیشہ کرایا جانا ضروری ہے مثلاً کلڑی، مولی، ہری سبزیاں، ناریل کا پانی زیادہ تلی ہوئی چیزیں، موسی، سنترہ، لیموں، اچار، چاٹ پکوڑے، کولڈ رنکس اور تمام قسم کے فاسٹ فوڈس اس کے علاوہ حساسیت بڑھانے والی غذا میں بڑے کا گوشت، مکھن، مسکا اور ملائی اور دیگر چکنائی والی اشیاء اور سرد ہو اپا عینکے کے نیچے سونا بھی نقصان پہنچاتا ہے۔

**خدا:** دالوں کا استعمال مرض کے دوران کرائیں لیکن ماش کی دال اور بلڈر کی دال نہ کھائیں اور گرم پانی میں نمک طعام ڈال کر غرہ کرائیں دیسی انڈا دودھ گرم کر کے اس میں گھول کر پینیں آرام ہو جاتا ہے۔

**علاج:** طب یونانی میں بحمد اللہ تعالیٰ اس مرض کے لئے تیرہ ہدف شافی دوائیں موجود ہیں۔ جو بہت جلد اس مرض پر قابو پایتی ہیں ورنہ دیگر علاج میں آپریشن ہی آخری علاج ہے۔

**دوائیں ہوالشافی:** لوق عظم دو چچہ 10 گرام، مجبون منقی عام 10 گرام، جوشاندہ نزلہ دن میں دو مرتبہ استعمال کریں اگرچہ بچے زیادہ چھوٹے ہیں تو لوق عظم عرق گاؤز بان میں گھول کر پلایا جائے۔

**ایضاً:** شربت زوفا 20 گرام، لوق ضيق النفس 10 گرام کیسا تھنج و شام دیں۔

**ایضاً:** لوق کتان اور شربت بفشنہ بھی استعمال کرائیں۔

(محمد ادیب جہان رحمی)



## کھانسی سے نجات پائیں

کھانسی قدرتی جسمانی رعیل ہے جو گرد و غبار سے اٹی ہوئی آب وہا اور ٹریک کے دھوئیں کی وجہ سے یا بلغمی جھلپی پر نفیکشن کے نتیجے میں ہوتی ہے۔ کھانسی کسی سگین بیماری کی علامت کو بھی ظاہر کرتی ہے اگر کھانسی مسلسل کئی دنوں تک ہوتی رہے تو طبعی ماہرین کی توجہ کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ مستقل ایک ماہ سے زیادہ کھانسی کا موجود رہنا کسی خطرناک بیماری کا الارام بھی ہو سکتا ہے لیکن اس کی کوئی خاص وجہی نہیں ہو سکتی ہے بہر حال احتیاط علاج سے بہتر ہے کہ مصدق کسی بھی بیماری سے بچاؤ کے لئے احتیاط لازمی کرنی چاہیے۔

• خشک کھانسی یا بلغمی کھانسی کی وجہ سے ہونے والا بلغم سفید سے ہرے رنگ میں تبدیل ہونے لگتا ہے۔ اس کا رنگ مزید گہرا ہو جائے تو یہ عام طور پر نفیکشن کی نشاندہی کرتا ہے۔ خشک کھانسی، بخار اور فلوکو کی وجہ سے ایک ہفتہ بھی رہ سکتی ہے اور دوسری صورت میں اکثر یہ ایک عادت بھی بن جاتی ہے جیسے بلا وجہ کھانسنا وغیرہ۔

• قدیم چینی طب میں پھیپھڑے جذباتی غم کے شریک کا رتصور کیے جاتے ہیں۔ اچانک سے ملنے والی بڑی خبر کا شدید جھٹکا جیسے کسی عزیز کوموت کی خبر سننے کی جگہ ان اور سانس کا مسئلہ استھما (Asthima) وغیرہ جیسے مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ اعصابی نظام کے علاج کیلئے یمن بام بہت مفید اور کار آمد ثابت ہوتا ہے۔ ان تمام کیفیتوں میں طبی علاج کا انتخاب کھانسی کی نوعیت پر محیط ہوتا ہے آیا کھانسی خشک ہے یا بلغمی اور بلغم کی رطوبت گاڑھی ہے یا پلی پانی جیسی ہے۔ کھانسی کے طبی علاج میں (Expevtoeants)

بلغم نکالنے والی دوا کا اثر موجود ہوتا ہے۔ یہ طبی ادویات کھانی کے عمل کو بڑھادیتی ہیں تاکہ بلغم کا اخراج ممکن ہو سکے اور آہستہ آہستہ پھر کھانی کو بھی روک دیتی ہیں۔

- کھانی کی نویت کے مطابق علاج نہ کرنا، معاملے کو سدھارنے کے بجائے مزید بگاڑ پیدا کر سکتا ہے مثلاً نفیکشن ہو گیا اور کھانی کو روک لیں تو متاثرہ بلغم پھیپھڑوں کے اندر ہی موجود ہے گا، جو سخت کے لئے نہایت مضر ہے۔ بالکل اسی طرح اگر خشک کھانی ہے اور بلغم نکالنے والی Expectorant کا استعمال کر رہے ہیں تو یہ کھانی کی صورتحال کو بڑھا کر مزید نگینے بنادے گی۔

### رس بیری کا سرکہ

- طبی ماہرین پھیپھڑوں، بلغمی جھلی اور سانس کی نالیوں میں رطوبت کو نکالنے کے لئے ایسی ادویہ کا استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے قے آئے اور تمام رطوبت جو سانس لینے کے عمل میں مشکلات اور رکاوٹ پیدا کر رہی ہیں اس کا اخراج ہو جائے اور سینہ بلغم سے صاف ہو جائے۔ رس بیری کا سرکہ بلغم صاف کرنے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔ اگر اس میں کچلی ہوئی رس بیری بھی شامل کر دی جائیں تو علاج کے ساتھ ڈائیٹ بھی بہتر ہو جائے گا۔ اجوان بھی اینٹی بیکٹریل دوائے طور پر کام کرتی ہے جو شدید پھیپھڑوں کے نفیکشن کو دور کرنے میں مدد کرتی ہے اس کے علاوہ لہسن بھی بلغم کو جسم سے خارج کرنے میں بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ جو سینے کی جگڑن اور دامگی کھانی سے چھکا را پانچا چاہتا ہے اس کیلئے لہسن سب سے بہترین دوایا ہو سکتا ہے۔ سینہ صاف کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ لہسن میں بننے ہوئے کھانے کھانے کیلئے تو اس سے بہت افاقہ ہو گا۔

### پیاز اور سرکہ

پیاز بھی کھانی کے علاج کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔ شہد کا استعمال بھی بلغمی جھلی کو سکون اور شفاء بخشتا ہے۔ بہتا ہوا زکام بھی عام طور پر کھانی کی اہم

وجہ ہوتا ہے۔ سونف اور سونف کے جوشاندے سے کھانی میں بہت افاقہ ہوتا ہے اور گلکی خراش کو راحت ملتی ہے۔

## مالش کے لئے تیل

جو شاندہ اور چائے کی طرح کھانی کے علاج کے لئے پسیلوں کی مالش کرنے سے بھی بلغم باہر نکالنے میں مدد ملتی ہے۔ سینے کی مالش کے لئے بہت سے تیل تیار کیے جاتے ہیں۔ ان میں ایک طریقہ یہ ہے کہ 5 قطرے سونف کا تیل اور 10-10 قطرے گوند اور تھام کے تیل 50ml بادام کا تیل ملا کر دن میں تین دفعہ سینے کی مالش کریں۔ اس سے کھانی میں بہت آرام آئے گا اور سینے اور پھیپھڑوں کو بھی راحت حاصل ہو گی۔

مالش کا نعم المبدل بھی ہو سکتا ہے کہ رومال پر اس مرکب کے چند قطرے پہاڑ کے ٹپکا لئے جائیں اور اس کو سنگھ لیا جائے یا رات کو سوتے وقت برتن میں پانی بھر کر اس مرکب کے چند قطرے پانی میں ڈال دیئے جائیں اور برتن کو کمرے میں میز پر رکھ دیا جائے تو اس سے رات میں کھانی کے غلبے سے اعانت مل سکتی ہے۔ ان تمام قدر تی گھریلو نسخوں سے کھانی جو سردیوں میں آپ کو بھجن و پریشانی کا شکار کر دیتی ہے سے نجات مل سکتی ہے۔

### بھکے کا اہتمام

بھکے بھی لیا جائے، اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک بڑے منہ والے برتن میں پانی پکا کر مریض کے سامنے رکھیں اور ڈھلن ایک طرف سے ہلاکسا اٹھا دیں تاکہ بھانپ منہ پر آئے اور سے کمبل ڈال دیں اور بھانپ کو سانس سے اندر لیں۔ اس طرح ناک کھل کر سانس کا آنا جانا بحال ہو جائے گا۔ اور پسیلوں کو راحت ملے گی۔ (مادرس جان، جی) ☆☆☆

## گل اخرا ب ہو تو غر غرے کریں

موسم میں تبدیلی کی وجہ سے گلے میں خرابی عام ہو جاتی ہے۔ آئیے آپ کو گلے کی خرابی دور کرنے کے چند انتہائی آسان طریقے بتاتے ہیں۔

**بھدے ہونٹوں کو دلکش اور حسین بنانے کے مفید نسخے**  
خصوصاً تمباکونوں افراد کیلئے نمک اور پانی یہ سب سے پرانا اور آزمودہ نسخہ ہے اور جب بھی کبھی گلے میں درد ہو تو نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر غر ارے کرنے سے گلے کی سوزش ٹھیک ہو جاتی ہے۔

### لیموں اور پانی

ایک چائے کا چچ لیموں کا رس لے کر اسے بالکل ہلکے گرم پانی میں ڈال کر غر ارے کرنے سے گلے میں موجود بیکٹیریا ختم ہونے سے سوزش سے آرام ملتا ہے۔

### ادرک، شہد

لیموں کا رس اور پانی اگر شہد، ادرک پاؤ ڈر، لیموں کے رس کو پانی میں ملا کر استعمال کرنے سے بھی آرام ہو جاتا ہے۔ نیم گرم پانی میں ادرک پاؤ ڈر ملائیں

اور پھر اس میں لیموں کا رس اور شہد شامل کر کے غر غرے کریں۔ گلے کا درد کافی حد تک ٹھیک ہو جائے گا۔

- نمک اور گرم پانی میں دو یا تین کالی مرج ڈال کر غر غرہ کریں، جو کہ درد کو کم کرنے کے ساتھ سو جن سے لڑتا ہے۔ اور ہر 15 منٹ کے بعد ایسا کرتے رہیں تو گلے کی سو جن کم ہو جاتی ہے۔ ہلدی اور پانی آدھ چچ ہلدی اور آدھا چچ نمک گرم پانی میں ڈال کر غر ارے کرنے سے گلے کی خرابی میں کافی افاقہ ہوتا ہے۔

### سیاہ مرج کی چائے

دو سے تین عدد ثابت یا پسی ہوئی سیاہ مرج کو ایک کپ پانی میں ڈال کر اب ایں اور پانی نیم گرم ہونے پر اس سے غر غرے کرنے سے گلے کی خارش دور ہو جاتی ہے۔

- آدھ کپ گرم پانی اور آدھا کپ ٹھماڑ کا جوس لے کر اس میں تھوڑی سی سرخ مرج ڈال کر غر غرے کرنے سے گلے کی سوزش کم ہو جاتی ہے۔ حمل اور تاریکی لازم و ملزوم، اولاد کے خواہشمند جوڑوں کیلئے مفید معلومات ملہٹی اور پانی قدرتی طور پر ملہٹی میں یہ خاصیت موجود ہے کہ یہ گلے کی سوزش اور کھانسی میں فائدہ دیتی ہے۔ نیم گرم پانی میں ملہٹی پاؤ ڈر ڈال کر غر ارے کرنے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

- ملہٹی کا سفوف آدھا چچ اور نمک ایک چٹکی دونوں کا جوشاندہ بنا کر تیار کریں اور نیم گرم سے غر غرہ کریں۔

- تلہی کے گیارہ پتے لے کر پانی میں پکائیں اور نیم گرم غر غرہ کریں۔

- سداب کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر غر غرہ کریں۔

- گل بنسھے اور گل گلاب برابر لے کر جوشاندہ بنا کر تیار کریں اور نیم گرم غر غرہ کریں۔ (محمد اریں جان ریسی)



## برسات اور ناک کی الرجی

ناک انسانی جسم کا وہ حصہ ہے جس سے انسان سانس لیتا ہے۔ اگر ناک کی ہڈی یا غدوہ بڑھ جائے تو انسان مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ناک کا کام پھیپھڑوں میں ہو جانے والی ہوا کو گرد و غبار اور جراشیم سے پاک کرنا ہے۔ ناک ہوا کے درجہ حرارت کو نارمل کر کے جسم کے اندر بھیجنی ہے۔ جن مریضوں میں ناک کی ہڈی یا غدوہ بڑھے ہوں وہ ناک کے بجائے منہ سے سانس لیتے ہیں اور باہر سے گرد و غبار اور آلو دہ ہوا ناک سے براہ راست ان کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ اس طرح انہیں کئی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ناک کی ہڈی بڑھ جانے کا مرض عام ہے اور یہ کسی بھی موسم میں ہو سکتا ہے۔ ایسے مریض کی ناک بند رہتی ہے، اس کے حلق میں ریشہ گرتا ہے، سر میں درد اور طبیعت گری گری رہتی ہے۔ ناک میں بہنے والا مادہ جسم کے مختلف اعضاء میں جا کر امراض پیدا کرتا ہے۔ یہی مادہ جب کانوں میں چلا جائے تو کان بند ہو جاتے ہیں۔ یہی مادہ بعد میں دمسہ کا باعث بن سکتا ہے۔ حلق سے گرنے والا مادہ اگر نگل لیا جائے تو تعددہ کی مختلف بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی کا آپریشن جدید طریقے سے بغیر بے ہوش کئے پانچ منٹ میں کر دیا جاتا ہے اور مریض دو گھنٹے میں فارغ ہو کر گھر چلا جاتا ہے۔ نیز یونانی ادویات کے مسلسل استعمال سے آپریشن سے بھی بچا جا سکتا ہے۔

## ناک کا غدوہ بن جانا

گرم مرطوب موسم یعنی برسات میں ناک کی الرجی کا مرض بھی اکثر ہو جاتا ہے۔ اس کی بڑی وجہ آلو دہ ماحول میں سانس لینا ہی ہے۔ ناک میں غدوہ کا بن جانا ایک عام ہی شکایت ہے یہ غدوہ ہر عمر میں دیکھنے کو ملتے ہیں۔ آج کل فضائی آلو دگی بہت زیادہ ہے جس سے ناک کی الرجی کا مرض بہت زیادہ ہو گیا ہے۔ ایسے مریض کو بہت چھٹکیں آتی ہیں۔ غدوہ بن جانے کی وجہ سے مریض کو سانس لینا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ ناک میں غدوہ بننے کی اور بھی کئی وجہات ہیں۔ یہ غدوہ کسی بھی وجہ سے ہوں مریض کے لئے بڑی تکلیف دہ صورتحال ہوتی ہے۔ ناک میں کچھ غدوہ نکسیر کا باعث بھی بنتے ہیں۔ نکسیر کا مرض زیادہ تر بچوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ہڈی کا ٹیکھا پن درمیانی عمر میں یا بڑھاپے کی وجہ سے بھی نکسیر پھوٹی ہے۔ ایک وجہ ناک میں چوت لگانا بھی ہے۔ عام آدمی سمجھتا ہے کہ نکسیر گرمیوں میں پھوٹی ہے حالانکہ یہ کسی بھی موسم میں ہو سکتی ہے۔ موسم گرم میں یہ اس لئے زیادہ ہوتی ہے کہ ناک کی رگیں گرم موسم کی وجہ سے پھیل جاتی ہیں تو اس میں معمولی ہی چوت بھی خون کا باعث بن جاتی ہے۔

## ناک کی الرجی کا علاج ممکن

یہ پرانا خیال ہے کہ ناک کی الرجی کا علاج ممکن نہیں ہے اب اس کا علاج ممکن ہے ہاں اگر علاج میں خواہ مخواہ کی تاخیر کی جائے تو پھیپھڑیاں ہو جاتی ہیں مثلاً ناک میں غدوہ بن جاتے ہیں جو چھوٹے چھوٹے انگروں کی شکل میں ہوتے ہیں۔ چھوٹے بچوں میں ایک بہت ہی خطرناک بیماری ایڈنا نیڈز ہے۔ یہ ناک کے پچھلے حصے میں غدوہ ہوتا ہے جو بڑھ کر ناک کا راستہ روک دیتا ہے۔ ایسی صورت میں پچھے کو ناک کے ذریعے سانس نہیں آتا اور اسے منہ کے ذریعے سانس لینا پڑتا ہے۔ اس کا منہ ہر وقت کھلا رہتا

ہے۔ ایسے بچے کو بار بار نزلہ زکام اور کھانی کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ ایلوپیٹھی ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق اس مرض کا حل آپریشن ہی ہے جو جلد از جلد کر لینا چاہیے ورنہ ناقابل تلافی نقصان ہو سکتا ہے۔

رقم الحروف کے تجربہ کے مطابق طب یونانی میں محمد اللہ تعالیٰ ایسی ادویات موجود ہیں جو ناک کے بڑھے گوشت کو نارمل کر دیتی ہیں۔ چھوٹی اور کم عمر کے بچوں کی ناک کی ہڈی بھی سیدھی ہو جاتی ہے لیکن نوجوان اور بڑھے اشخاص کے ناک کی ہڈی ٹیڑھی ہی رہتی ہے۔ ایلوپیٹھی ڈاکٹرس جو آپریشن کرتے ہیں وہ ہڈی کو کھرچ کر ٹیڑھے پن کو دور کرنے کی سمت میں ایک قدم ہوتا ہے حالانکہ آپریشن سے بھی ہڈی سیدھی نہیں ہوتی۔ البتہ ایک طرف جو ہڈی ٹیڑھی ہوتی ہے اس کو قدرے کھرچ دیتے ہیں اس طرح ہڈی قدرے سیدھی نظر آنے لگتی ہے۔

والدین یا سرپرستوں کو ابتداء میں ہی اس مرض پر توجہ دینی چاہیے، دماغ سے جو رطوبت ناک کی آتی ہے وہ ناک کے گوشت میں بھر جاتی ہے اسی کو ناک کا گوشت بڑھنا کہا جاتا ہے۔ کئی مریض ناک کے گوشت کا آپریشن کرتے ہیں اور ایک دو تین بار بھی کرا لیتے ہیں لیکن گوشت کم نہیں ہوتا آپریشن کے بعد پھر گوشت آ جاتا ہے۔ اس لئے آپریشن اس کا واحد علاج نہیں ہے بلکہ ایسی ادویات استعمال کرائیں جس سے دماغ سے بہنے والا مادہ یا ناک کے گوشت میں موجود مادے کو خشک کر دے یہی اس کا صحیح علاج ہے۔ (محمد ایس جہان رحمی)

☆☆☆

## خوبصوردار بھاپ میں سانس لیں

جیسا کہ آپ نے گذشتہ صفحات میں پڑھا ہے کہ اگر سر دسموم میں الرجی کے باعث آپ نزلہ زکام کے شکار ہیں اور آپ کی ناک بند ہو گئی ہے تو آپ گرم پانی میں کچھ جڑی بوٹی کو جوش دے کر اس کی بھاپ سانس کے راستے جسم میں داخل کر کے آرام پاسکتے ہیں۔ جائزوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ یوکپس اور فسغین یا ناگوون قسم کی ایک گھنی جھاڑی (Southernwood) میں پایا جانے والا کیمیائی مادہ 1,8 Cincolc تیل جیسا یہ نباتی مرکب جرا شیم کش خصوصیات بھی رکھتا ہے اور جسم کے مافتی نظام کو متحرک کرتا ہے۔ اس مقصد کے لئے آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ ایک برتن میں پانی کو ابالیں، پھر اسے چوپہے سے اُتار لیں اور اس میں یا تو یوکپس ایسٹشیل آئل (Essential Oil) یا پھر سدرن ڈاکٹشیل آئل کے چار سے پانچ قطرے شامل کریں، اس کے بعد اپنے سر اور گرم پانی والے برتن کو ایک بڑے تو لیے سے ڈھانکیں اور پھر اپنچہرہ اس برتن کے قریب کریں لیکن اتنا قریب نہ کریں کہ بھاپ سے آپ کے چہرے پر جلن محسوس ہو۔ تو لیے سے سر کو ڈھانکتے ہوئے آپ کئی منٹ تک گرم بھاپ منہ اور ناک کے راستے اندر کھینچیں۔ اس تیل سے خارج ہونے والے بخارات بند ناک کو کھولنے میں مددگار ہوتے ہیں اور متورم نھننوں کو آرام ملتا ہے۔ آپ کو پہلے سے تیار شدہ ہر بل انہیلر ز اور ناک میں اسپرے کرنے والی دوائیں بھی مخصوص فارمیسی کی

دکانوں سے مل سکتی ہیں، جنہیں آپ آسانی سے جیب یا پرس میں رکھ سکتے ہیں۔ یہ پروڈکٹس گھر سے دُور ہونے کی صورت میں شدید نزلہ زکام میں ناک بند ہونے میں فوری آرام پہنچا سکتی ہیں۔ ان میں سے اکثر کثیر المقاصد ہوتے ہیں تاہم بعض گھر کے اندر یا باہر کی الرجیز کیلئے خاص طور پر بنائی جاتی ہیں۔ ناک بند ہونے کی صورت میں آپ نیم گرم پانی میں تھوڑا اسانمک ملا کر اسے ناک کے اندر داخل کریں۔ اس طریقے سے بھی بند ناک کھولنے میں مدد ملے گی۔

اکثر ہوتا ہے کہ جب بیماری عود کر آتی ہے تو مریض سے زیادہ اہل خانہ گھبرا جاتے ہیں اور انہلر یا نیپولیزر کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ دوا کے استعمال سے قبل دواؤں کے لیبل کو پڑھیں اس کے سائٹ افیکٹ کو پڑھیں اس کا فارمولہ پڑھیں پھر دوا استعمال کریں۔ یونانی دواؤں کا سب سے بڑا فائدہ یہ کہ ان کے استعمال سے مریض کسی بھی طرح کے مضر اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔ (محمد امین جان ریجی)

☆☆☆

## جری بوٹیوں والی چائے

تلسی ویسے تو اہل ہند کے لئے ایک مقدس پودا ہے لیکن یہ خوبصورا پودا ہمارے گھروں اور گملوں میں بھی اکثر لگایا جاتا ہے۔ تیز خوبصورا لے اس کے ارغوانی رنگ کے پھول جب سوکھ جاتے ہیں تو اسے جھاڑنے سے کلوچی جیسے سیاہ دانے نکلتے ہیں، جسے عرف عام میں ”ختم بالنگا“ کہتے ہیں۔ اگر آپ نزلہ زکام میں مبتلا ہوں، تو چائے تیار کرنے وقت اس میں تلسی کی چند پیتاں، کٹی ہوئی اور کس اور سیاہ مرچ چائے کی پتی کے ساتھ شامل کر دیں۔ یہ جری بوٹیوں والی چائے عام نزلہ زکام اور کھانسی میں بہت فائدہ دے گی۔

☆☆☆

## کھانسی کے اسباب

سانس کی نالی اور پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں میں اگر کوئی خارجی عضر یا بلغم موجود ہو تو اسے خارج کرنے کے لئے کھانسی بہت ضروری ہوتی ہے۔ کھانسی دراصل بیماری نہیں بلکہ علامت ہے اور اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ متعلقہ فردناک کے ورم یا سوژش، بروز کاٹش، نمونہ فلو، واڑ سیز، خسرہ کے ابتدائی مرحلے، دمنہ کالی کھانسی یا خراش یا نفیکشن کے باعث ناک اور سانس کی نالی سے بہنچنے والی ریزش کے مرض میں بتلا ہے۔ کھانسی کی مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔ کچھ اچانک شروع ہوتی ہیں اور ایک دو دن میں ٹھیک ہو جاتی ہیں، کچھ کئی ہفتوں تک جاری رہتی ہیں۔ ایک بلغم کھانسی ہوتی ہے جس میں بہت زیادہ بلغم اور ریزش خارج ہوتی ہے۔ جبکہ خشک کھانسی میں بلغم بہت کم یا بالکل بھی نہیں نکلتا لیکن اس کی آواز بہت تکلیف دہ اور تیز ہوتی ہے۔ خشک کھانسی کا سبب نفیکشن یا نزلے کے سبب خارج ہونے والا مواد فضائیں موجود کیمیکلز، سانس کی نالی میں کوئی خارجی چیز یا گھبراہٹ ہو سکتی ہے۔ جس میں گلاتنگ ہو جاتا ہے۔ بلغم یا ترکھانسی اس وقت ہوتی ہے۔ جب نفیکشن یا الرجی کے باعث پھیپھڑے کی نالیوں میں سوژش ہو جائے۔ رات کے وقت مسلسل کھانسی یا ہر بار نزلہ زکام کے ساتھ ہونے والی کھانسی جس سے پچھا چھڑانا مشکل ہو جائے ممکنہ طور پر دمنہ بن سکتا ہے۔

**علاج:** چار بڑے چچے کی مقدار دھنیا کے ٹچ ایک برتن میں براون کر لیں پھر اسے چار کپ پانی میں ادرک کے چار کٹے ہوئے ٹکڑوں کے ساتھ اس وقت تک ابالیں کہ پانی دو کپ رہ جائے۔ اس کے بعد اسے چھان لیں اور وقوفے سے پیں۔

- شہد ملا کرہسن کا شربت تیار کریں۔ اس کے پینے سے نفکشن ختم ہونے کے علاوہ خون کی صفائی بھی ہوگی۔
- شہد میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے کھانسی کم ہوگی اور شفایا بی کی رفتار تیز ہوگی۔

- رائی یا سرسوں کے نج کے سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر لیپ تیار کریں اور اسے سینے پر لگائیں، کھانسی میں آرام ملے گا۔

- اسی طرح پیاز کو بھون کر اس کی لیپ بنائیں اور اسے نیم گرم کر کے سینے پر لگائیں یا پیاز کی بخنی بنا کر پیس تو بلغم خارج ہوگا اور جکڑا ہوا سینہ ڈھیلا ہوگا۔

- سادی چائے میں پودینہ کے پتوں کو جوش دیکر پینے سے بھی کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔

- جڑی بوٹیوں والی چائے میں اگر ملیٹھی کی جڑ کو بھی پانی سے زم کر کے شامل کیا جائے تو مفید ہے۔

- خشک اور گلے میں خراش ڈالنے والی کھانسی میں افاقے کیلئے سونف اور جنگلی چیری کی چھال کو باال کر پیس۔

- کھولتے ہوئے پانی میں یوکلپٹس آئل کے چند قطرے ڈال کر اگر بھاپ بذریعہ سانس اندر لی جائے تو بھی افاقہ ہوتا ہے۔

- لوبان یا صندل کی لکڑی کا لیپ تیار کر کے سینے اور پیٹ پر مالش کریں۔ ضروری ہے کہ نسخوں کا استعمال معانج کے مشورے سے اور ان کی مقررہ خوراک کے مطابق ہونا چاہیے۔

**احتیاط:** اگر کھانسی دس دن سے زیادہ برقرار ہے یا اس کے ساتھ بخار، سانس لینے میں دشواری ہونٹ نیلے پڑ جائیں، غنودگی اور بولنے میں دشواری ہو، ہی ہوتا ہے معانج سے فوری رجوع کرنا چاہیے۔

کسی بھروسہ مند معانج سے چک اپ لکھا کر رپورٹ حاصل کریں، دو ہفتوں سے زیادہ کھانسی کا رہنا کسی طرح کے بڑے سائٹ افیکٹ کی علامت ہے، سانس کارکنا، ہونٹوں کا نیلگوں ہو جانا اچھی علامات میں سے نہیں، ایسے موقع پر جگر کے علاوہ دیگر چک اپ بھی کرانے کی ضرورت پڑھ سکتی ہے۔ (موداریں جان ریجی)

☆☆☆

## زکام اور نزلہ میں فرق

جب سخت زکام میں رطوبت کئی روز تک بہتی رہے تو ہلدی کا دھواں ناک اور حلق میں پہنچانے سے پانی کا بہنا بند ہو جاتا ہے اور زکام جاتا رہتا ہے۔

نزلہ، زکام میں کئی لوگ فرق نہیں سمجھتے؟ نزلہ کہتے ہیں اس رطوبت کو جو دماغ سے بہہ کرنا کے ذریعہ باہر آتی ہے۔ اور لگاتار بوند بوند رطوبت کا اخراج جاری رہتا ہے یہ پہلے دن سے تیسرا دن تک رہتا ہے، دن رات، سوئے جا گئے ناک بہتی رہتی ہے اور اسی کو طبی اصطلاح میں نزوہ الماء کہا جاتا ہے۔ تین دن سے قبل رطوبت کے بہنے کو بند کرنے کے لئے دوا نہیں چاہیے کیوں کہ نزلہ بہنے سے دماغ کی نسیں صاف ہو جاتی ہیں اور آنے والی کئی بیماریوں سے نجات مل جاتی ہے۔ رطوبت کثیف ہو جائے اور سینے پر جمنے لگے تو زکام بن جاتا ہے۔

(موداریں جان ریجی)

☆☆☆

**علاج:** چار بڑے چچے کی مقدار دھنیا کے ٹچ ایک برتن میں براون کر لیں پھر اسے چار کپ پانی میں ادرک کے چار کٹے ہوئے ٹکڑوں کے ساتھ اس وقت تک ابالیں کہ پانی دو کپ رہ جائے۔ اس کے بعد اسے چھان لیں اور وقوفے سے پیں۔

## مخصوص کرشماتی پیٹر پودے

### ببول رکیکر / مغلیان، ACACIA ARABICA

عربی میں اُم غیلان، اردو میں ببول، فارسی میں مغیلان، ہندی میں کیکر، بنگالی میں بابل، سندھی میں بہر، گجراتی میں بادل اور انگریزی میں ایکشیا ایرے بیکا کہتے ہیں۔ اسے کیکر بھی کہتے ہیں اس کی چھال اور پتوں سے علاج کا طریقہ سدیوں سے رائج چلا جاتا ہے۔ ببول سانس کی نالیوں سے بلغی مواد اور ریشہ خارج کرنے کے لئے بطور دوا استعمال کرایا جاتا ہے۔ دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر اسے سینے کے امراض نزلہ، اسہال اور پچیش کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

### بھنگرہ، ECLIPTA ERECTS

سنکرت میں بھرنگ راج، نیلے رنگ کے پھولوں والا، بھنگرہ اسفلد پھولوں والا، سورن بھنگار، زرد پھولوں والا، بنگالی میں کیسوتی، لاطینی میں ECLIPTA ERECTS یہ بر صغیر کا پودا ہے جو دریاؤں باغوں اور ننائک زمینوں کے کنارے پایا جاتا ہے۔ بھنگرہ میں کلوٹین اور ایک خاص قسم کی گوند پائی جاتی ہے۔ اس کا تازہ پودا رطبوں کے اخراج اور پسینے کے مسام کھولنے میں مدد دیتا ہے۔ بھنگرہ کے پودے کبھی کبھی

استعمال نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ یہ کڑوے اور تیزابی مادے کے حامل ہوتے ہیں۔ بھنگرہ جگر اور تلی کے بڑھ جانے کے مرض، بچوں میں نزلہ و بلغم، عورتوں میں رحم سے خون آنا، بالوں کے سفید ہونے اور امراض جلد (SKIN) میں بطور ادویہ استعمال ہوتا ہے۔ بھنگرہ کا عرق یا اس کے دوقطرے شہد کے ساتھ بچوں کو چٹایا جائے تو نوزائیدہ بچے میں نزلہ و بلغم کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ بھنگرہ کا رس سر پر ملنے سے بالوں کی نشوونما کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

### بر گد / بوہڑ، BANYAN TREE

عربی میں ذات الذوابن، فارسی میں بر گد، اردو میں بڑ، ہندی میں بڑھ، بنگالی میں بٹ، سنکرت میں وٹ ورکش اور انگریزی میں بلین ٹری، لاطینی میں FICUS BENGALENSIS بر گد یا بڑھ کے درخت سے علاج کا طریقہ سدیوں سے رائج چلا آ رہا ہے۔ اس کی چھال اور پتوں کی کوٹلیں رطبوں میں اور خون روکنے کے کام آتی ہیں۔ بر گد کے پھل کا دودھ، کمر درد اور گنٹھیا سے پیدا ہونے والی سو جن کو مالش کرنے سے افافہ دیتا ہے۔ بر گد کی چھال کا جوشاندہ مقوی اور ذیابھیس کے لئے خصوصی دوا ہے۔ اس کے پتوں سے فیکسون اور بر کپسٹین حاصل ہوتی ہے۔ اس کا شیرہ بہت زہریلا ہوتا ہے۔

### بھیرہ، ہلیلہ / بھیرہ، BELERIC MYROBALANS

عربی میں بلیل، فارسی میں بلیلہ، گجراتی میں بیڈال، بنگلہ میں بھیڑ، لاطینی میں TERMINALIA BELLERICA

یہ مقوی، ملین مگر ذائقہ میں تلخ پودا ہے۔ طب یونانی میں ترپھلمہ کے استعمال میں آملہ اور ہرڑ کے بعد بھیرہ ایسا پودا ہے جسے بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے، بھیرہ میں ٹین کا عنصر و افر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ معدے کے امراض، قفس، انٹریوں کے

کیڑوں، کھانسی، زکام اور دماغی قوت کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ بیٹھہ کا گودا زہر میں خصوصیات رکھتا ہے۔ لہذا اسے اعتدال کے ساتھ اور طبی معانج کی ہدایت کے مطابق ہی کھانا چاہیے۔

### BETEL LEAF پان

عربی میں فان، فارسی میں تنبول، تامی میں دیٹی لائی، تیلگو میں تمالا پا کو، گجراتی میں ناگر بیلیہ، سنسکرت میں تانبول اور انگریزی میں بیٹل لیف ہے۔

آج پان لبوں کی شان کھلاتا ہے لیکن جب اس کو دریافت کیا گیا تو اسے اس کے طبی فوائد کی وجہ سے کھایا جاتا تھا۔ پان کے پتے کے ایک سو گرام میں 85.4 فیصد رطوبت 3.1 فیصد پروٹین، 0.8 فیصد چکنائی، 2.3 فیصد معدنیات، 2.3 فیصد ریشہ اور 6.1 فیصد کاربوہائیڈ ریٹن پائے جاتے ہیں۔ پان میں جراشیم کش قسم کا ایک اہم ترین مادہ بھی پایا جاتا ہے۔ پان کے پتوں میں شکر، تیل اور ٹین ہوتی ہے۔ پان محرک بہا اور بلغم کو ختم کرتا ہے۔ جریان خون اور بلغمی امراض کے لئے مفید ہے۔ پان کو مختلف طبی استعمالات کے بعد سے سانس کی بیماریوں، اعصابی، نکروزیوں، پھوڑے پھنسیوں، چھاتی کے دودھ کے مسائل وغیرہ میں مفید پایا گیا ہے۔

### MAPLE پیپل

دیگر نام: فارسی میں درخت لرزائ، سندھی میں پپر، بنگالی میں اشتوخہ، مرہٹی پیپل، گجراتی میں پیپلو، سنسکرت آتم، لاطینی میں FICUS RELIGIOSA۔

پیپل کے پتے مقوی اور مسہل ہوتے ہیں۔ انہیں عموماً مرض سوزاک کے تدارک کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیپل کا پھل ملینیں اور ہاضم ہے۔ اس کے خشک پھل کا سفوف پانی کے ساتھ دو ہفتہ تک استعمال کرنے سے دمنہ کا مرض ختم کیا جاسکتا ہے۔ اولاد میں وقفہ کے لئے پیپل کا سفوف عورت کو دو بارہ حاملہ نہیں ہونے دیتا۔

### HOLY BASEL تلسی

فارس میں شا سپرم، بنگالی میں تلشی، ہندی میں برندہ اور انگریزی میں ہولی بیسیل، لاطینی میں OCIMUM SANCTUM۔

تلسی کے پتے صدیوں سے دافع بخار کے طور پر مستعمل سمجھے جاتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق تلسی کے بیکٹیریا اور حشرات کو ہلاک کرنے کی زبردست صلاحیت ہوتی ہے۔ اہل ہندو کے نزدیک ”تلسی“ ایک مقدس پودا ہے۔ گلے کی خراش، گردے کی پھریوں کو نکالنے، سانس کی بیماریوں، جلدی (SKIN) امراض الغرض یہ کئی بیماریوں کے لئے دافع ادویہ کا کردار ادا کرتی ہے۔ جن گھروں میں تلسی کا پودا ہوتا ہے۔ وہاں مچھر اور زہر میلے کیڑے نہیں رہتے۔

### CHIRETTA چراستہ

عربی میں قصب الزریزہ، گجراتی میں کراستہ، بنگالی میں چرتایا کالی میگ، سندھی میں کراستو، کشمیری میں یویٹ، ہندی میں چربے تا، سنسکرت میں ندراردا اور انگریزی میں چڑٹیا، لاطینی میں بینڈروگرے فر پینی کیو لیٹا۔

یہ ایک کڑداٹا نک ہے۔ جسے نظام ہضم کی اصلاح کے علاوہ بطور جلاب اور استعمال کیا جاتا ہے۔ چراستہ اعلیٰ درجہ کا مصفی خون ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کیلئے چراستہ کا استعمال عام ہے۔ چراستہ دافع بخار بھی ہے۔ بالخصوص ملیریا بخار کا کراماتی علاج ہے۔

### CARDAMOM چھوٹی الائچی

عربی میں قافلہ صغار، فارسی میں ہیل بوا یاہ خیر بوا، مرہٹی میں تھورو یلا، سندھی میں پھوٹا نندا، بنگالی میں چھوٹ ایلاچ اور انگریزی میں THE LESSER CARDAMOM، لاطینی میں CARDAMOM ELETTRAIA CARDAMOMUM۔

الاچھی ایک خشک پھل ہے جس کی مخصوص خوبصورت و طبی فوائد مہیا کرتی ہے۔

یریاح کو دور کرتی اور ہاضمہ کو مضبوط بناتی ہے۔ چائے کے پانی میں الاچھی کے بیجوں کو ابال کر پینے سے چائے نہ صرف خوبصوردار ہو جاتی ہے بلکہ ڈپریشن دور کرتی ہے۔

### دھنیا کشنیز CORIANDER

عربی میں کزبرہ یا بسہ، فارسی میں کشنیز خشک، بنگالی میں دینے، سندھی میں دھانا اور اردو میں دھنیا کہتے ہیں۔ دھنیا غذائی اجزاء کا خزانہ ہے۔ اس میں تمام لازمی معدنی اور حیاتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بنگلہ دیش میں دھنیا کھانے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے پتے محرک باہ اور مقوی ہیں۔ یہ معدے کو تقویت دیتا اور اس کی اصلاح کرتا ہے۔ دھنیے کا جوس و ٹامن اے، بی، سی اور فولاد کی کمی دور کرتا ہے، دمنہ اور بروناٹس کے مریض کو دھنیے کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے۔

### دار چینی رقرفہ CINNAMON BARK

عربی اور اردو میں قرفہ، ہندی میں دال چینی اور انگریزی میں سنے من بارک، لاطینی میں CINNAMOMUM ZEYLANICUM۔

دار چینی کا تیل اور اس کی چھال کا جو شاندہ اور سفوف محرک باہ اور ریاحی بیماریوں کو دور کرنے کے علاوہ اعصابی تناؤ کم کرتا ہے۔ دار چینی کھانے سے یاد داشت بہتر ہوتی ہے۔ روزانہ رات کو چیلکی بھر دار چینی کا سفوف شہد کے ساتھ کھایا جائے تو رنگ نکھرتا، حافظہ مضبوط ہوتا اور پیشتاب کے جملہ امراض ختم ہو جاتے ہیں، یہ نسخہ دائی نزلہ زکام کے مریضوں کے لئے بہتر ہے۔ اگر دار چینی کا موتا سفوف ایک گلاس پانی چیلکی بھر سیاہ مرچ کے سفوف اور شہد کے ساتھ ابال کر پیا جائے تو انفلوئنزا، گلے کی خراش اور ملیریا کا بہترین علاج ہے۔

### MARGOSA TREE نیم

عربی و فارسی میں نیب، گجراتی میں ملبا، بنگالی، سندھی اور پنجابی میں نم، سنکرست میں نمب، تامل میں ویلپو، مرہٹی میں کنڈونمب، انگریزی میں مار گوساٹری کہتے ہیں۔

نیم کے بیجوں میں ایک تیز زرد رنگ کا تیل پایا جاتا ہے۔ اس درخت کو ہوا صاف کرنے والا پودا کہا جاتا ہے جو فضائیں موجود متعادی امراض کے جراحتیوں کو اپنے جراشیم کش اثرات سے ختم کرتا ہے۔ نیم کے خشک پھول پتے پھل، پھول اور چھال مقوی، مسکن اور جراشیم کش اثرات رکھتے ہیں۔ نیم کے ان پانچوں حصوں کے طبی فوائد کی بدولت اسے چیخ امرت بھی کہا جاتا ہے۔ نیم کے تازہ پتوں کا جوشاندہ جگر اور ملیریا کے بخار کے لئے نہایت کار آمد ہے۔ اس کی خوراک 15 سے 60 گرام تک ہو سکتی ہے۔ نیم بواسیر، امراض جلد، کانوں کی بیماریوں، زچگی کے مسائل کے علاوہ بہت سی طبی خصوصیات رکھتا ہے۔ دنیا میں نیم کے درخت پر تحقیق کی جا رہی ہے جس سے اس کے بیش استعمالات سامنے آرہے ہیں۔

### زرگل

زرگل محرک، تبخرہ معدہ، ورم معدہ صفرا کے اخراج کو ممکن بنانے والا کٹروے ذائقہ والا پودا ہے، خون کی گردش کے نظام میں پیدا ہونے والی متعدد بیماریوں میں کام آتی ہے۔

☆☆☆

## ہارسنگار۔ ایک شفا بخش پودا

”ہارسنگار“ ایک چھوٹا سا پھول دار پودا ہے۔ اس کے چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے پھول، بہت خوب صورت ہوتے ہیں۔ ان کی خوبیوں بہت خوش گوار ہوتی ہے۔ یہ ”کورل جیسمین“ (CORAL JASMINE) کے نام سے بھی پہچانا جاتا ہے۔ ہارسنگار سے سبھی لوگ واقف ہیں۔ یہ اس نام سے زیادہ مشہور ہے۔ خواتین اس کے خوش نما پھولوں کا ہار بنا کر اور پہن کر سنگار کرتی ہیں، اس لئے اسے ہارسنگار کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ ہارسنگار کا پودا ازیادہ گرم اور نیم گرم ملکوں میں پیدا ہوتا ہے۔ فرحت بخش اور تیز خوبیوں کے شوپین افراد ہارسنگار کو جب اپنے گھر کے باغیچے میں لگاتے ہیں تو سارے گھر میں اس کی خوبیوں پھیل جاتی ہے۔ اس کے سفید پھولوں سے اٹھنے والی تیز خوبیوں کو اپنی طرف متوجہ کر لیتی ہے۔ اس کی پیتاں پانچ سے دس سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہیں۔ یہ پیتاں ایک دوسرے کے آمنے سامنے ہوتی ہیں۔ ہارسنگار کے پھولوں کی ڈنڈیوں سے زرد اور سنہری رنگ حاصل کیا جاتا ہے۔

اس کے حسین پھول رات کو کھلتے ہیں، جو صبح تک گرتے رہتے ہیں اور صبح کو دیکھیں تو پودا جڑا ہوا اور غم زدہ نظر آتا ہے۔ اسی وجہ سے ہارسنگار کو ”غمگین پودا“، بھی کہا جاتا ہے۔

ہارسنگار کے مختلف اجزاء طبی مقاصد کے لئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کے پھولوں سے تیل نکالا جاتا ہے، جو مختلف بیماریوں کو دور کرنے کے کام آتا ہے۔ آیورویدک اور یونانی طریقہ علاج میں اس کی پتوں سے جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے، جو عرق النساء (لنگری کا درد) پرانے بخار، گھیا، آنٹوں کے کیڑے، قبض اور بار بار پیشاب آنے کی تکلیف دور کر دیتا ہے۔

یہ جوشاندہ بلغم خارج کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ ہمارے ملک میں لوگ ہارسنگار کے اجزاء کو سرطان جیسے موزی مرض کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کی پتوں کا عرق ہاضمے کے نظام کو درست رکھنے کے لئے پیا جاتا ہے۔ زہر یا کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے پر اگر اس عرق کو متاثر ہ جگہ پر لگایا جائے تو فائدہ ہوتا ہے اور تکلیف کی شدت کم ہو جاتی ہے۔

ہارسنگار کی چھال سے سفوف بنایا جاتا ہے۔ یہ سفوف گھیا اور جوڑوں کے درد کی شدت کو کم کرنے میں موثر ہے۔ اس کی چھال چڑے کو رنگے کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ ہارسنگار کے تیچ بھی فائدہ مند ہوتے ہیں۔ بیجوں کا سفوف بنایا کر اس میں صاف پانی ملا لیا جاتا ہے، جس سے لگدی تیار ہو جاتی ہے۔ اس لگدی کو سر میں لگانے سے خشکی ختم ہو جاتی ہے۔ یہ لگدی بواسیر کی شدت ختم کرنے میں بھی معاون ہے۔

نباتات کے ماہرین کے مطابق ہارسنگار میں مختلف قسم کے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں، جن سے کئی قسم کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔ نباتاتی علاج کم خرچ اور شفا بخش ہوتا ہے۔ ہمیں جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے کی طرف مائل ہونا چاہیے، ہو سکتا ہے کہ یہ طریق علاج ہمارے لیے زیادہ شفا بخش ثابت ہو۔ جڑی بوٹیوں کے مضر اڑات بھی نہیں ہوتے۔ مغرب کے لوگ رفتہ رفتہ اس علاج کی طرف راغب ہو رہے ہیں۔ ہندوستان کے بعض علاقوں میں بہت سے لوگ اس کورات کی رانی بھی کہتے ہیں۔

☆☆☆

## زیادہ گرم چائے کینسر کا باعث

ایرانی سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ بہت زیادہ گرم چائے پینے سے غذائی نالی کے کینسر (OESOPHAGEAL CANCER) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ بڑش میڈیکل جنل کے اس جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ کالی چائے (BLACK TEA) جس میں دودھ نہیں ملا یا جاتا) اگر 70 سینٹی گریڈ سے زیادہ گرم پی جائے تو اس قسم کے کینسر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ اس ریسرچ سے اہل مغرب کے علاوہ دنیا کی دیگر آبادیوں میں غذائی نالی کے سرطان میں اضافے کی وضاحت ہو گئی ہے۔ مغربی ملکوں کے باشندے عام طور پر چائے میں دودھ ملا کر پیتے ہیں جس سے چائے کی گرمی بڑی حد تک کم ہو جاتی ہے اور اس سے یہ خطرہ گھٹ جاتا ہے۔

### غذائی نالی کا کینسر

واضح ہے کہ غذائی نالی (OESOPHAGEAL CANCER) وہ قدرتی نالی ہے جو غذا کو علق سے معدے تک پہنچاتی ہے۔ غذائی نالی کے کینسر سے ہر سال دنیا بھر میں 5 لاکھ سے زائد افراد موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں اور OESOPHAGEAL SQUAMOUS CELL CARCINOMA (OSCC) کو سب سے عام کینسر

میں شامل کیا جاتا ہے۔ یورپ اور امریکہ میں جو لوگ اس قسم کے کینسر میں مبتلا ہوتے ہیں اس کا سبب تمباکو اور شراب کا کثرت استعمال بتایا جاتا ہے لیکن یہ بات ان خطوط کے لئے زیادہ واضح نہیں ہوئی تھی کہ جہاں یہ چیزیں زیادہ استعمال نہیں ہوتیں وہاں اس کینسر کی شرح کیوں بڑھی ہوئی دیکھی جاتی ہے۔ شمالی ایران کے صوبہ گلستان میں پوری دنیا کے مقابلے میں OSCC کی شرح سب سے زیادہ ہے جبکہ یہاں سگریٹ نوشی اور شراب نوشی کی شرح بھی بہت کم ہے۔ اور خواتین بھی مردوں کی طرح اس مہلک بیماری میں مبتلا دیکھی جاتی ہے۔

چائے ایک ایسا مشروب ہے جو دنیا کے ہر خلطے میں استعمال ہوتا ہے، راقم الحروف اس کو اسی لئے ”شراب الاقوام“ کے نام موسوم کیا کرتا ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ دنیا جہاں اس کے عادی ہو چکی ہے۔ وہیں مریض اور خصوصاً زلہ زکام، کھانسی کے مریض اس کا استعمال بطور دوا کیا کرتے ہیں۔ اس لحاظ سے یہ قاطع بلغم بھی ہے۔

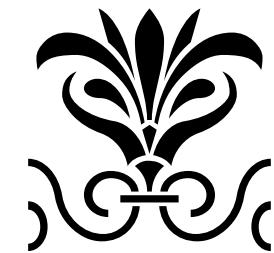
(محمد ریس جبان ریسی)

### گرم چائے اور کھانا خطرناک

تہران یونیورسٹی کے ریسرچر کے سبب گلستان کے ایسے 300 افراد میں چائے پینے کی عادت کا جائزہ لیا تھا جن میں OSCC کی تشخیص ہو چکی تھی اور ان کا مقابل اسی علاقے سے تعلق رکھنے والے 570 دیگر افراد کے گروپ سے کیا تھا۔ ریسرچ میں شامل تقریباً شرکاء باقاعدگی سے پومیہ اوسٹاً ایک لیٹر کی مقدار میں کالی چائے پی رہے تھے۔ نیم گرم (65 سینٹی گریڈ اس سے کم) چائے پینے والوں کے مقابلے میں گرم (65 سے 69 سینٹی گریڈ کے درمیان) چائے پینے والوں میں غذائی نالی کے سرطان کا خطرہ دگنا بڑھا ہوا دیکھا گیا تھا اور جو لوگ بہت زیادہ گرم (70 سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ) چائے پی رہے تھے ان میں اس کینسر کا خطرہ 8 رگنا بڑھا ہوا

تھا۔ چائے پینے کی رفتار نے بھی اس معاٹے میں اہم کردار ادا کیا تھا جو لوگ انڈیلے جانے کے بعد چند منٹ سے بھی کم وقت لینے والوں کے مقابلے میں کینس کا خطرہ 5% رگنا بڑھا ہوا تھا تاہم چائے کی مقدار اور کینس کے خطرے میں کوئی تعلق نہیں دیکھا گیا۔ ایک ماہر ڈیوڈ وہانٹ میں نے چائے پینے والوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ پیالی میں چائے کے انڈیلے جانے کے بعد چند منٹ انتظار کی زحمت اٹھالیا کریں۔ انہوں نے کہا کہ صرف گرم چائے ہی نہیں، جو لوگ بہت گرم کھانا کھانے کے عادی ہیں ان میں بھی اس سرطان کا امکان زیادہ ہو سکتا ہے۔

☆☆☆



## کلوچی میں شفا

کلوچی ایک قسم کی گھاس کا نیچ ہے۔ اس کا پودا سونف سے مشابہ، خود رو اور چالیس سینٹی میٹر بلند ہوتا ہے۔ پھول زردی مائل بیجوں کا رنگ سیاہ اور شکل پیاز کے بیجوں سے ملتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ انہیں پیاز کا ہی نیچ سمجھتے ہیں۔ کلوچی کے بیجوں کی شفائی تا شیر سات سال تک قائم رہتی ہے۔ صحیح کلوچی کی پہچان یہ ہے کہ اگر اسے سفید کاغذ میں لپیٹ کر رکھیں تو اس پر چکنائی کے داغ دھبے لگ جاتے ہیں۔ کلوچی کے نیچ خوشبو دار اور ذائقے کیلئے بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔ اچار اور چنپنی میں پڑے ہوئے چھوٹے چھوٹے تکونے سیاہ نیچ کلوچی ہی کے ہوتے ہیں جو اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتے ہیں۔ یہ سریع الاثر یعنی بہت جلد اثر کرنے والے ہوتے ہیں۔ اطبائے قدیم کلوچی اور اس کے بیجوں کے استعمال سے خوب واقف تھے۔ تاریخ میں رومی ان کا استعمال کرتے تھے۔ قدیم یونانی اور عرب حکماء نے کلوچی کو روم ہی سے حاصل کیا اور پھر یہ پوری دنیا میں کاشت اور استعمال ہونے لگی۔ کلوچی گرم اور سرد دونوں طرح کے امراض میں مفید ہے۔ کلوچی نظام ہضم کی اصلاح کیلئے اسکی رکھتی ہے۔ وہ لوگ جن کو کھانے کے بعد پیٹ میں بھاری پن، گیس یا ریاح سے بھر جانے اور اپھارے کی شکایت محسوس ہوتی ہے وہ کلوچی کا سفوف تین گرام کھانے کے بعد استعمال کریں تو نہ صرف یہ شکایت جاتی رہے گی بلکہ معدے کی اصلاح بھی ہوگی۔ کلوچی کو سرکر کے ساتھ ملا کر کھانے سے پیٹ کے

کیڑے مرجاتے ہیں۔ سردیوں کے موسم میں جب تھوڑی سی سردی لگنے سے زکام ہونے لگتا ہے تو ایسی صورت میں کلوچی کو بھون کر باریک پیس لیں اور کپڑے کی پوٹلی بن کر بار بار سو نگھیں اس سے زکام دور ہو جاتا ہے۔ اگر چھینیں آرہی ہوں تو کلوچی بھون کر باریک پیس کر رون ہیں میں ملا کر اس کے تین چار قطعے ناک میں پکانے سے چھینیں جاتی رہیں گی۔ کلوچی پیشتاب آر بھی ہے۔ اس کا جوشانہ شہد میں ملا کر پینے سے گردے اور مٹانے کی پتھری بھی خارج ہو جاتی ہے۔ اگر دانتوں میں ٹھنڈا پانی لگنے کی شکایت ہو تو کلوچی کو سرکہ میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ چہرے کی رنگت میں نکھار اور جلد صاف کرنے کیلئے کلوچی کو باریک پیس کر گھی میں ملا کر چہرے پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر رون ہیں میں ملا کر استعمال کیا جائے تو اور زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ آج کل نوجوان لڑکیوں میں کیل، دانوں اور مہاسوں کی شکایت عام ہیں۔ اس کے لئے کلوچی باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر سونے سے پہلے چہرے پر لیپ کریں اور صبح دھولیا کریں۔ چند دنوں میں بڑے اچھے اثرات سامنے آئیں گے اس طرح لیپ کرنے سے نہ صرف چہرے کی رنگت صاف و شفاف ہو گی اور مہا سے ختم ہوں گے بلکہ جلد میں نکھار بھی آجائے گا۔ جلدی امراض میں کلوچی کا استعمال عام ہے۔ جلد پر زخم ہونے کی صورت میں کلوچی کو تو نہ پر بھون کر رون مہنہ میں ملا کر لگانے سے نہ صرف زخم مندل ہو جاتے ہیں بلکہ نشان دھبے بھی چلے جاتے ہیں۔ جن خواتین کو دودھ اور رات سونے سے قبل دودھ کے ساتھ استعمال کر لیا کریں۔ اس سے ان کے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے گا۔ البتہ حاملہ خواتین کو کلوچی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ جمل گرنے کا خطرہ رہتا ہے۔ حضور اکرم ﷺ کا فرمان عالی اس کی افادیت کیلئے کافی ہے ارشاد فرمایا کلوچی میں موت کے علاوہ ہر بیماری کے لئے شفاء ہے۔ (عدهیث)

☆☆☆

## سورج کی کرنوں سے ٹی بی کا علاج ممکن

سانسندان اور ڈاکٹر ون کو تشویش ہے کہ ٹی بی کے بعض ایسے معاملات سامنے آرہے ہیں جن کا علاج ہی ممکن نہیں ہے۔ پروسیڈنگز آف دانیشنل اکیڈمی آف سائنس نامی جریدے میں شائع ہوئی ایک روپرٹ میں کہا کیا ہے کہ ٹی بی کے بعض مریض وٹامن اور اینٹی بائیوٹک ادویات سے جلد سخت یا ب ہو گئے۔ حالانکہ روپرٹ میں کہا گیا ہے کہ ٹی بی کے مریض کو مسلسل یہ دنوں دوائیاں دینے سے پہلے ان کے مزید ٹیکسٹ کیے جائیں گے۔ اینٹی بائیوٹک ادویات کی دریافت سے پہلے ٹی بی کے مریضوں کو دھوپ میں لینے کیلئے کہا جاتا تھا جس کو ہیلیو تھیراپی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اس سے مریض کے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار میں اضافہ ہوتا تھا۔ حالانکہ اینٹی بائیوٹک کے ذریعے کامیاب علاج کے بعد دھوپ کے ذریعے علاج کا پرانا طریقہ استعمال ہونا بند ہو گیا۔

### وٹامنس کے ذریعے علاج

حالیہ جائزہ میں ٹی بی کے پچانوے مریضوں کو اینٹی بائیوٹک اور وٹامن ڈی کی گولیاں دی گئیں۔ یہ دوائیں دینے کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ وٹامن ڈی دینے کے بعد مریضوں کی طبیعت تیزی سے ٹھیک ہونے لگی۔ ماضی کے برکس دو ہفتے پہلے ہی

مریض ٹھیک ہونے لگے۔ لندن کی کوین میری یونیورسٹی ڈاکٹر ایڈرین مارٹینو کا کہنا ہے اس سے اینٹی بائیوٹک کا استعمال ختم نہیں ہو گا بلکہ یہ (وٹامن ڈی) ایک اضافی ہتھیار ہو سکتا ہے۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ اس نے تجربے سے تعلقات وابستہ ہیں حالانکہ ہمیں مزید پختہ شواہد کی ضرورت ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ وٹامن ڈی اور اینٹی بائیوٹک سے نہوئے جیسی بیماری کے علاج کیلئے بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ وہیں لندن سکول آف ہائچین اینڈ ٹروپیکل میڈیسین کے پروفیسر ایلیسین گرانٹ کا کہنا تھا ہمیں بی کی بیماری کا جلد پوری دنیا میں ایک تشویش کا باعث ہے اور اگر نئی ادویات سے ٹی بی کی بیماری کا جلد علاج ممکن ہو سکتا ہے تو یہ خوشی کی بات ہے۔

- ہلدی اس کے لئے بڑی نعمت ہے روزانہ سفوف ہلدی 3 گرام پاؤ لیٹر دودھ میں ملا کر مریض کو دیں اور ایک انڈا نیم برشت کھائیں، تپ دق یعنی ٹی بی کے لئے اکسیر ہے۔

- ٹی بی کا ایسا مریض جو ہر وقت کھانس کھانس کر پریشان ہو بلغم ختم ہونے کا نہ ہو تو بکری کے دودھ میں ہلدی ملا کر دیں اور اس کے قریب بکری کو باندھیں اس کی بو سے تپ دق کے جرا شیم مر جاتے ہیں۔

- گل بفشه کا جوشاندہ بنا میں اور اس کے ساتھ 2 گرام سفوف ہلدی کھانا بھی مفید پایا گیا ہے۔

- گاؤزبان دس گرام، کتناں دس گرام کو صاف کر کے رکھیں، پہلے 150 گرام پانی خوب اچھی طرح ابال لیں پھر دونوں چیزوں کو اس میں ڈال کر چوہلے سے اتار لیں اور دو منٹ دم کر کے چھان کر ایک گرام ہلدی کے سفوف کے ساتھ جوشاندہ پلا میں۔

(محمد اریں جان ریسی)



## بچوں میں خوراک سے الرجی، خطرناک نتائج

امریکہ کے اسکولوں میں بچوں کو تھیک کا نشانہ بنانا یا چھیڑنا جسے bullying کہا جاتا ہے، ایک پرانا مسئلہ ہے لیکن، اسکولوں کا ایک نیا مسئلہ ان بچوں کا ہے جو مختلف الرجیز کا شکار ہوتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ طلبہ، والدین اور اساتذہ کو اندازہ نہیں کہ اس کا نتیجہ بھیاں بک بھی ہو سکتا ہے۔ نیویارک کے ماونٹ سنائی اسپتال کی جانب سے کی گئی ایک نئی تحقیق کے مطابق جن بچوں کو کھانے کی کسی چیز سے الرجی ہوتی ہے ان کی ایک تھائی اکثریت کو اس کیفیت کی وجہ سے اسکول میں تھیک یا bullying کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ اس تحقیق میں 250 کے لگ بھگ بچے اور والدین شامل تھے۔ وہ طلبہ جو اپنے ان ساتھی طالب علموں کو تنگ کرتے ہیں جو کسی الرجی میں مبتلا ہوتے ہیں یہ نہیں جانتے کہ ایسا کرنا ان کی جان بھی لے سکتا ہے۔ مثلاً کسی ایسے ساتھی کے لئے میں سے (جو کسی الرجی کا شکار ہو) صرف موگ پھلی کا ایک دانہ ہی کھانے سے وہ اپنی زندگی داؤ پر لگا سکتے ہیں۔ ان کا جسم بعض اوقات کسی مرض کے خلاف مدافعت نہیں رکھتا اور نتیجتاً وہ خود بھی اسی مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات حالات مزید خراب ہو سکتے ہیں اور ایسے بچوں کا جسم شاک میں چلا جاتا ہے جس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

### بچوں میں کسی نہ کسی چیز سے الرجی ہو سکتی ہے

نیویارک کے تحقیق دانوں کا کہنا ہے کہ امریکہ میں آٹھ فیصد بچوں کو خوراک کی کسی نہ کسی چیز سے الرجی ہوتی ہے۔ ڈاکٹر روبی پاونکر ٹوکیو میں ورلد الرجی آر گنائزیشن

کی سر برہا ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ ہمیں اسکولوں اور معاشرے میں خوراک اور دیگر الرجیز سے درپیش خطرات کو زیادہ سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ ڈاکٹر پاؤنکر کے الفاظ میں بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ جلد پر خارش ہونا یا پھرناک کا بہنا معمولی بات ہے۔ لیکن الرجی کی یہ علامات خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔ لہذا، ایسا ممکن ہے کہ ایک شخص کو صرف جلد کی سوژش کی الرجی ہو لیکن وہ بڑھتی چلی جائے اور اس انسان کو کھانے سے بھی الرجی شروع ہو جائے، یا پھر مختلف دواؤں سے الرجی ہو سکتی ہے۔ دمنہ بھی ہو سکتا ہے جو شدت اختیار کر سکتا ہے۔ عالمی سطح پر اس رجحان میں پھیلا ود یکھا جا رہا ہے جو خطرناک ہے۔

### کیمیاولی مادوں سے الرجی

ڈاکٹر پاؤنکر کا کہنا ہے کہ ماحولیات اور روزمرہ زندگی گزارنے کے انداز الرجی کو متعددی مرض بارہے ہیں اور الرجی کے یہ مسائل ترقی یافتہ ممالک میں بھی بڑھتے چلے جا رہے ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ ہمارے کھانوں میں مختلف کیمیائی مادے ہوتے ہوئے ہیں جو خوراک کی ساخت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ نیتیجتاً، یہ انسانی جسم میں مختلف بیماریوں کے خلاف مدافعت کم کر دیتے ہیں۔ اس طرح بچے الرجی سے ہونے والی بیماریوں کا شکار بنتے ہیں۔ ڈاکٹر پاؤنکر کی تنظیم ورلڈ الرجی آرگنائزیشن 2013ء میں خوراک سے ہونے والی الرجیز کے بارے میں آگئی پھیلانے کیلئے مختلف پروگرام منعقد کرنے کا ارادہ رکھتی ہے۔ تمام قسم کی سبزی، ترکاریوں، پھلوں اور پھولوں پر کیمیکل کا چھڑکا و کیا جاتا ہے، فصل توڑ کرتا لاب کے گندے پانی سے دھوکر بازار میں لاتے ہیں۔ اس لئے صارفین کے لئے ضروری ہے کہ ترکاریوں کو کم از کم ایک گھنٹہ پانی میں بھگوکر رکھیں اور اچھی طرح دھوکر استعمال کریں اسی طرح بچلوں کو بھی استعمال کریں۔ اس عمل سے الرجیز سے حفاظت رہے گی۔ (محمد اریں جان رجی)



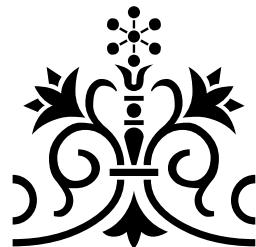
## کھانی: علاج اور احتیاط

سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں میں اگر کوئی خارجی غضریا بلغم موجود ہو تو اسے خارج کرنے کے لیے کھانی بہت ضروری ہوتی ہے۔ کھانی دراصل بیماری نہیں بلکہ علامت ہے اور اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ متعلقہ فردناک کی نسبتوں کے جوف کے ورم یا سوژش (Sinusitis)، ہباؤ ڈیا (Group) بروزنکائٹس، نمونیہ، فلو، وائرسیز، خسرہ کے ابتدائی مرحلے، دمنہ، کالی کھانی یا خراش یا انفیکشن کے باعث ناک اور سانس کی نالی سے بہنے والی ریزیش کے مرض (Catarrh) میں بتلا ہے۔ کھانی کی مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔ کچھ اچانک شروع ہوتی ہیں اور ایک دو دن میں ٹھیک ہو جاتی ہیں، کچھ کئی ہفت ہفتہ تک جاری رہتی ہیں۔ ایک بلغمی کھانی ہوتی ہے، جس میں بہت زیادہ بلغم اور ریزیش خارج ہوتی ہے، جبکہ خشک کھانی میں بلغم بہت کم یا بالکل بھی نہیں نکلتا۔ لیکن اس کی آواز بہت تکلیف دہ اور تیز ہوتی ہے۔ خشک کھانی کا سبب انفیکشن یا نزلے کے سبب خارج ہونے والے مواد، فضائی میں موجود کیمیکلز سانس کی نالی میں کوئی خارجی چیز یا گہرا ہٹ ہو سکتی ہے جس میں گلاتاگ ہو جاتا ہے بلغمی یا ترکھانی اس وقت ہوتی ہے جب انفیکشن یا الرجی کے باعث پھیپھڑے کی نالیوں میں سوژش ہو جائے۔ رات کے وقت مسلسل کھانی یا ہر بار نزلہ، زکام کیسا تھہ ہونے والی کھانی جس سے پچھا چھڑانا مشکل ہو جائے ممکنہ طور پر دمنہ ہو سکتا ہے۔

**علاج:** چار بڑے چمچے کی مقدار دھنیا کے تج ایک فرائی پین میں براون کر لیں، پھر اسے چار کپ پانی میں اور کے چار کٹے ہوئے ٹکڑوں کے ساتھ اس وقت تک ابالیں کہ پانی دو کپ رہ جائے۔ اس کے بعد اسے چھان لیں اور وقفہ وقفہ سے پین۔

- شہد ملا کر ہسن کا شربت تیار کریں، اس کے پینے سے نفکیشن ختم ہونے کے علاوہ خون کی صفائی بھی ہوگی۔
- شہد میں یہیوں کا رس ملا کر پینے سے کھانسی کم ہوگی اور شفایا بی کی رفتار تیز ہوگی۔
- رائی یا سرسوں کے تج کے سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر لیپ تیار کریں اور اسے سینے پر لگا کر میں، کھانسی میں آرام ملے گا۔
- اسی طرح پیاز کو بھون کر اس کا لیپ بنا کر میں اور اسے نیم گرم کر کے سینے پر لگا کر میں یا پیاز کی بخنی بنا کر پین تو بلغم خارج ہو گا اور جکڑا ہوا سینہ ڈھیلا ہو گا۔
- سادی چائے میں پودینہ کے پتوں کو جوش دے کر پینے سے بھی کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔
- جڑی بوٹیوں والی چائے میں اگر ملیٹھی کی جڑ کو بھی پانی سے زم کر کے شامل کیا جائے تو مفید ہے۔
- خشک اور گلے میں خراش ڈالنے والی کھانسی میں افاقہ کے لئے سونف اور جنگلی چیری کی چھال کو باال کر پین۔
- کھولتے ہوئے پانی میں یوکلپیٹس آئل کے چند قطرے ڈال کر اگر بھاپ بذریعہ سانس اندر لی جائے تو بھی افاقہ ہوتا ہے۔ لوبان یا صندل کی لکڑی کا لیپ تیار کر کے سینے اور پیٹ پر مالش کریں۔
- درختوں سے حاصل ہونے والا ایک اور گوند (Myrrh) سے بنایا ہوا نیل بلغم کے اخراج میں مدد کرتا ہے۔

- مختلف قسم کی کھانسی میں ہومیو پیتھک کی جودوائیں کارگر ہوتی ہیں، ان میں پلسا ٹیلا، اینٹ، رو میکس، برائیونیا، فاسفورس، ڈروسیرا کیمومیلا شامل ہیں، تاہم ان کو معانج کے مشورے سے اور ان کی مقررہ خوارک کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔
- **احتناط:** اگر کھانسی دس دن سے زیادہ برقرار ہے یا اس کے ساتھ بخار، سانس لینے میں دشواری، ہونٹ نیلے پڑ جائیں، غنودگی اور بولنے میں دشواری ہو رہی ہو تو اپنے قریبی معالج سے فوری رجوع کرنا چاہیے۔ (محمد ریس جہان ریسی)



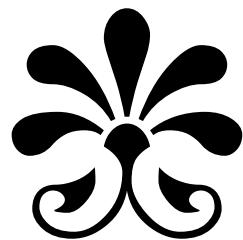
سردی سے پھیلنے والی بیماریوں کا

## موثر علاج

دنیا میں جا بجا نظر آنے والی اشیاء قدرت کی صناعی کا عظیم مظہر ہیں انہی صحت بخش کثیر الفوائد اشیاء میں پھل سرنہست نظر آتے ہیں۔ بے شمار پھلوں میں ایک پھل نارنگی ہے جس میں سردی سے پھیلنے والی بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ نارنگی پھل عموماً نومبر سے مارچ تک ہمیں اپنی لذت اور غذا بیت سے لطف انداز کرتا ہے۔ نارنگی میں بہت سے غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو سردیوں سے جسم کی حفاظت کرتے ہیں خاص طور پر وٹامن سی کی ایک بہت بڑی مقدار اس میں پائی جاتی ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق ہی یہ اپنے رنگ کی وجہ سے سرطان کے لیے بھی موثر ثابت ہوا ہے کیوں کہ امریکی سائنس دانوں نے سرخ اور اس سے ملتے جلتے رنگ کے حامل پھلوں اور ترکاریوں پر تحقیقات کر کے یہ انکشاف کیا ہے کہ ان میں نباتاتی سرخ مادہ لائکوپین پایا جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق لائکوپین کے مستقل استعمال سے سینے اور رحم کے سرطان کا خطرہ چالیس فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ نارنگی کا مستقل استعمال جسم کو گرمی پہنچانے کے علاوہ نظم ہضم کو تقویت بخشنے اور خون صاف کرنے کے ساتھ ساتھ اعصابی نظام کو بھی

موثر بنتا ہے اسی لیے اسے اگر خاص طریقہ کار کے مطابق استعمال کیا جائے تو بہت سے امراض بشمول سرطان میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ نارنگی کے رس میں بھوک بڑھانے اور معدے کی تیزابیت کو کم کرنے والے اجزائے جاتے ہیں۔ اس کے چھلکے میں بھی بہت سے فوائد پوشیدہ ہیں، سوکھا ہوا چھلکا پیس کر سفوف بنالیں اور اس میں ایک چیج ہلدی کا سفوف اور ایک چیج بادام کا سفوف ملا کر رکھیں، رات میں سوتے وقت آدھا چیج سفوف میں ہلکا سا پانی ڈال کر پیسٹ بنالیں اور چہرے پر مساج کریں، صبح گرم پانی سے منہ دھولیں تمام داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ (محمد ادیس جان رحمی)

☆☆☆



## سینزیرین بچوں میں الرجی کا امکان زیادہ

ایک طبی جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ جن بچوں کی پیدائش سینزیرین طریقے سے ہوتی ہے، ان میں الرجی کی شکایتیں سامنے آنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

ریسیرچ کے مطابق جوشیر خواری۔ سیکشن کے ذریعے دنیا میں آتے ہیں، ان میں قدرتی طور پر پیدا ہونے والے بچوں کے مقابلے میں گرد میں پائے جانے والے خورد بینی جیسوں (Dust Mites) اور پالتوں جانوروں کی خشک کھال سے جھٹرنے والے ذرات سے ہونے والی الرجی میں بنتلا ہونے کے امکانات پانچ گناہ زیادہ ہوتے ہیں۔

سانسندانوں کا خیال ہے کہ چونکہ ان بچوں کی پیدائش فطری طریقے سے نہیں ہوتی، اس لئے وہ خطرے کی زد میں زیادہ ہوتے ہیں، بصورت دیگر وہ اپنی ماوں کے جسم میں موجود جراشیم سے آلوہ ہو کر الرجی کا زیادہ اچھی طرح مقابلہ کر سکتے ہیں۔ اس تحقیقی دریافت

سے اس نظریے کو بھی تقویت ملی ہے کہ جن بچوں کو ابتداء ہی سے حد سے زیادہ جراشیم سے پاک ماحول فراہم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے، ان کو بچپن ہی میں الرجی سے سابقہ پڑھتا ہے۔ ڈیٹریٹ، امریکا کے ہنری فورڈ اسپتال کی ڈاکٹر کرشان کوں جانس جنہوں نے اس ریسیرچ کی قیادت کی تھی، کہا ہے کہ ہماری تحقیق سے ایک بار پھر ثابت ہو گیا ہے کہ بچپن کی ابتداء ہی میں اگر بچوں کی خورد بینی اجسام سے ٹڈ بھیڑ ہو جائے تو ان کے جسم

میں موجود بیماریوں کا مقابلہ کرنے والے نظام (Immune System) پر ثبت اثر پڑتا ہے اور ہم سمجھتے ہیں کہ فطری پیدائش کے دوران جراشیم سے ان کی آلوہ گی کا مدافعتی نظام پر گہر اثر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر جانسن کی ٹیم نے 1258 روز اسیدہ بچوں کی صحت کا اس وقت جائزہ لیا تھا جب ان کی عمر ایک ماہ، چھ ماہ، ایک سال اور دو سال تھی۔ جب یہ بچے دو سال کی عمر کو پہنچتے تو جو بچے سی۔ سیکشن کے ذریعے تولد ہوئے تھے، ان میں ایسی الرجی کے امکانات زیادہ دیکھے گئے جو قالین کے نیچے گرد میں پروٹس پانے والے خورد بینی کیڑوں (Dust Mites) کے فعلے پاپلتو جانوروں کی کھال سے جھٹرنے والے ذرات (Dander) کے سانس کے راستے جسم میں داخل ہونے کی وجہ سے ابھرتے ہیں۔ ریسیرچ کے دوران ہر بچے کی آنول نال اور فعلے کے نمونوں کی جاچ کی گئی تھی۔ اسی کے ساتھ والدین کے خون، ماس کے دودھ اور گھر یلو گرد کے نمونوں کی بھی جاچ پڑتاں کی گئی۔ یہ بھی معلوم کیا گیا کہ آیا خاندان میں کسی کو الرجی یا دمہ کی شکایت تو نہیں ہے؟ گھر میں پالتو جانور تو نہیں ہیں؟ کتنے افراد گھر میں سگریٹ پیتے ہیں؟ بچے کتنی مرتبہ اور کس مرض میں بنتلا ہوتے ہیں؟ کیا دوائیں میں استعمال کی جاتی ہیں؟ اور حمل کے امکانات کیا ہیں؟ اس ریسیرچ کے نتائج سان انتوینو، ٹیکساس میں امریکن اکیڈمی آف الرجی، استھما اینڈ امینولوچی کے سالانہ اجلاس میں پیش کئے گئے تھے۔

## برطانیہ میں 18 سال کی عمر کے بچے

یہ امر قابل ذکر ہے کہ برطانیہ کے آدھے بچوں اور لڑکوں لڑکیوں میں 18 روپیں سالگرہ تک عموماً الرجی کی شکایتیں دیکھنے میں آتی ہیں۔ وہاں ہر سال الرجی کے مریضوں کی تعداد میں 5، فیصد کی تحریخ سے اضافہ ہو رہا ہے جن میں سے آدھے بچ ہوتے ہیں۔ ایک تخمینے کے مطابق 2 رکروڑ 10 لاکھ بالغ برطانوی کم از کم ایک چیز سے الرجی رکھتے ہیں۔ 10 فیصد بچے اور 45 سال سے کم عمر کے بالغ افراد میں دو یا اس سے

زادہ چیزوں سے حساسیت دیکھی جاتی ہے۔ فلاجی تنظیم ”الرجی یوکے“ کی ڈائریکٹر کلینیکل سروپرزا اورین جیکنر نے بتایا کہ فطری طریقے سے بچے کی پیدائش کے دوران اس کے جسم میں معمول کے وہ جراثیم پہنچ جاتے ہیں جو جسم کے مافتحی نظام کو صحت مند کرنے میں معاونت کرتے ہیں اور الرجی سے بھی بچاتے ہیں جبکہ سیزیرین سیکشن میں بچے کا Brith Canal سے سابقہ نہیں پڑتا۔ بجائے اسکے اسے فوری طور پر جراثیم سے مکمل طور پر محفوظ ماحول سے الگ کر دیا جاتا ہے۔ جسکا مطلب یہ ہے کہ ایسی صورت میں الرجی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

در اصل الرجی ایک ایسا عارضہ ہے جو اس زمانے کی دین ہے، تمام ترقیت کے خراب جراثیم سے ہونے والے اثرات کو الرجی کہہ سکتے ہیں۔ اس کی ایک دو یا تین وجوہات نہیں ہو سکتیں کیونکہ تمام سبزیوں خواہ وہ پتوں والی ہوں کہ دو تری بھندڑی وغیرہ ہوں ان پر کیمیکل یعنی کھیت میں چھڑ کنے والی دوائیں لگی رہتی ہے۔ یہاں تک کہ استعمال کرنے والی اشیاء مثلاً پین، پنسل، موبائل فون، گنگا، شیشہ، ٹیبل، کرسی، بس اور ٹیکسی کی سیٹیں وغیرہ پر کئی قسم کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ ان سے بچنا نہایت مشکل ہے۔ بہتر ہے کہ ہر چیز کو استعمال کرنے میں احتیاط برتنی جائے۔ فون، پین اور دیگر ایسی اشیاء کو صاف کر کے دیں اور استعمال کرنے والا بھی صاف کر کے واپس کرے۔

(محمد ادیل جبان رحمی)



## وارٹل انفلشن کیسے پھیلتا ہے؟

شہر میں بدلتے ہوئے درجہ حرارت اور آلوگی کی بڑھتی ہوئی سطح نے پھیپھڑوں سے متعلقہ بیماریوں کا شکار ہونے والوں کی تعداد میں کافی اضافہ کر دیا ہے، اور اس بیماری سے جسے کر انک اب سٹر کٹیو پلزی ڈسیز (سی او پی ڈی) کہا جاتا ہے۔ بڑی سگریٹ کے عادی اور دمہ کے مرض میں بنتا افراد بہت جلد شکار ہوتے ہیں۔ راتوں کی سرد ہوا میں اور بار بار درجہ حرارت میں تبدیلیاں بڑی خطرناک ثابت ہو رہی ہیں۔ راجیو گاندھی انسٹی ٹیوٹ آف چسٹ ڈسیزز کے ڈائرکٹر نے بتایا کہ ان کے پاس آنے والے مریضوں کی تعداد میں دن بدن اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ جتنے مریض یومیہ ان کے پاس آتے ہیں ان میں تین فیصد سی او پی ڈی سے متاثر ہوتے ہیں۔ جب درجہ حرارت بدلتا ہے تو اس کے نتیجے میں آلوگی میں بھی کافی اضافہ ہو جاتا ہے اور اس کا اثر سی او پی ڈی مریضوں پر پڑتا ہے۔ موسم سرما میں زیادہ تر لوگ اپنا وقت بند کروں میں گزارتے ہیں۔ جس کے باعث وارٹل انفلشن بڑی آسانی سے پھیل جاتا ہے۔ علاوہ ازیں مچھروں سے نمٹنے کے لئے استعمال کیے جانے والے کائل اور عود تباہ بھی وارٹس پھیلانے کا اہم ذریعہ بنتی ہیں۔ سی او پی ڈی سے متاثر ہونے والے افراد کا 75 فیصد ان لوگوں کا ہوتا ہے جو سگریٹ پیتے ہیں اور موسم سرما میں سی او پی ڈی بیماریاں دوہری طور پر خطرناک ہو جاتی ہیں۔ یہ اس لئے کہ

ہوا کی نالیوں کا انفلکشن اس وقت بڑی آسانی سے پھیل جاتا ہے جب درجہ حرارت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اور بیماری سے متاثر فرد کو صحت بحال ہونے میں کافی وقت لگ جاتا ہے، ایسی صورت حال میں یہ ضروری ہے کہ سگریٹ کا استعمال ہرگز نہ کیا جائے۔ زیادہ وقت بند کمروں میں نہ گزارا جائے کامل اور دیگر چیزیں راتوں میں نہ جلانی جائیں اور فلوکے بروقت انفلکشن اور طبیعت میں ہلکی سی تبدیلی پر فوری ڈاکٹر سے رجوع ہونے کو لازمی بنالیں۔

وارٹ انفلکشن اور ہر قسم کے بخار سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ اپنابدن کپڑے اور اپنے ماحول یعنی ارد گرد چیزوں کو صاف سترار کھا جائے، صفائی زندگی کا اہم جزو ہے۔ پینے کے پانی سے لے کر کھانے پینے کی تمام اشیاء کے ساتھ برتوں کی صفائی کا خوب خیال رکھا جائے۔ موزے، جوتے، صاف رکھے جائیں۔ نیل اور نیل کی چوکی صاف رکھی جائے۔ فٹ پاتھ پر پکنے والا سامان اچھی طرح دیکھ کر خریدیں۔ خاص طور سے فٹ پاتھ خوانچے یعنی کھانے پینے کا کاؤنٹر لگانے والوں سے سامان نہ خریدیں خاص طور پر چکن اور کباب وغیرہ لینے میں احتیاط کریں۔ معلوم نہیں اس میں کیسا مصالحہ، نیل اور کیسا میٹریل شامل ہے؟

فروٹ چھیل کر کاٹ کر بیچتے ہیں مکھیاں مچھر بھن بھناتے رہتے ہیں، روڈ کے ٹرینیک کی دھول اس پر گرتی رہتی ہے۔ آنے جانے والوں کی نظریں اس پر پڑتی رہتی ہیں۔ خود سامان فروخت کرنے والا کتنا پاک و صاف ہے اس کا بھی پتہ نہیں چلتا؟

(محمد ادیس جان ریجی)



## دمه پر قابو پایا جا سکتا ہے

دمه ایک ایسا دیرینہ مرض ہے جس کی وجہ سے سانس کی نالیاں متاثر ہوتی ہیں اس صورتحال میں سانس کی نالیوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے اور ایسی چیزوں پر جن سے الرجی ہوتی ہے سانس کی نالیوں کے پٹھے سخت ہو جاتے ہیں اور اس کے نتیجہ میں سانس کی نالیاں تنگ بھی ہو جاتی ہیں۔ کھانی گلے میں خرراہٹ سینے میں سختی اور سانس لینے میں مشکل دمے کی علامتیں ہیں دمے کے مریضوں کی تعداد میں اضافہ کے اہم اسباب کا تعلق مرض کے پھیلاوہ علاج اور مرض پر قابو پانے سے متعلق غلط تصورات سے ہے عام خیال یہ ہے کہ دمه ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری ہے حقیقت یہ ہے کہ دمه ایک موروثی مسئلہ ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ مرض جین کے ذریعہ منتقل ہوتا ہے لیکن یہ لگنے والی بیماری نہیں ہے۔ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ دمه ایک انہنائی خطرناک مرض ہے اور اس پر قابو پایا نہیں جا سکتا۔ یہ بات تو درست ہے کہ دمه کے مرض پر مکمل شفایا پانا ممکن نہیں اور یہ بھی کہ دمه ایک کہنہ مرض ہے لیکن مناسب ادویات کے استعمال کے ذریعہ اس مرض پر مکمل طور پر قابو پانा ممکن ہوتا ہے۔

## دمه پر مکمل قابو پانے کا مطلب

دمے کا کوئی حملہ نہیں ہوتا رات کے وقت جا گئے کی ضرورت نہیں پڑتی دن کے اوقات میں دمے کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں، ہنگامی حالات میں اسپتال جانے کی

ضرورت نہیں پڑتی، پھیپھڑے ہر وقت معمول کے مطابق کام کرتے رہتے ہیں روزمرہ کی سرگرمیوں میں کسی قسم کی مشکلات کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔

### دمنہ کی ادویات

گولیوں کی شکل میں ادویات صحت کے کسی بھی مسئلہ کے لئے سب سے زیادہ موثر علاج تصور کی جاتی ہیں انہیں سب سے زیادہ موثر دوا ثابت ہوتی ہے انہیں سے دوا براہ راست سانس کی نالیوں میں پہنچ جاتی ہے جب کہ گولیاں معدے کے راستے خون میں شامل ہونے کے بعد پورے جسم سے گزار کر اس جگہ پہنچتی ہیں جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے دمنہ کی ادویات کی دو اقسام ہیں۔

### تکلیف میں افاقہ کرنیوالی ادویات

کچھ دوا ہنگامی نوعیت کی حالت میں استعمال کی جاتی ہے اور فوری اثر کرتی ہے اس دوا میں شامل اجزاء سانس کی نالیوں پھپوں میں سخت دور کرتے ہیں جس کی وجہ سے سانس لینے میں مشکل ختم ہو جاتی ہے۔ بچوں میں دمنہ کی یماری الرجی کی ایک قسم ہے جسے طب کی اصطلاح میں Bronchial Asthma کہتے ہیں۔ پھیپھڑوں سے سیٹی کی آواز آتی ہے اور سانس لینے میں سخت دشواری ہوتی ہے تکلیف بڑھ جائے تو دورے کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ تکلیف چھوٹی اور بڑی نالیوں میں تنگی ہونے، پھپوں کے شکن اور سانس کی نالیوں میں گاڑھی رطوبت کے جم ہونے سے ہوتی ہے۔ جو بسا اوقات ان نالیوں میں سوزش کا نتیجہ ہوتی ہے۔ تقریباً 7 فیصد بڑے اور 15 فیصد بچے دمے کا شکار ہوتے ہیں۔ اس یماری میں ماحول اور رواشت کا بڑا عمل ڈخل ہے۔ مرض کی شرح کا سب سے زیادہ تناسب نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا، برطانیہ میں ہے جب کہ سب سے کم شرح چین اور ملائیشیا میں دیکھنے میں آئی ہے۔ ماہرین صحت دمے کو پھیپھڑوں کی پرانی یا

دیرینہ یماری بھی کہتے ہیں جو کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے لیکن بلوغت تک پہنچنے سے پہلے یہ مرض بڑکیوں کی نسبت بڑکوں میں دگنی تعداد میں پایا جاتا ہے لیکن نوجوانی میں یہ مرض دونوں جنسوں میں یکساں طور پر دیکھنے میں آتا ہے۔

### مرض پر قابو پانے کی ادویات اور احتیاط

کچھ دوا سے دمنہ پر مکمل اور مستقل طور پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے اس دوا میں اسٹیرائیڈ ز شامل ہوتے ہیں جو سانس کی نالیوں میں سوزش ختم کر دیتے ہیں۔ ایک سوال جو اکثر ڈہنوں میں ابھرتا ہے کہ کیا دوا کا استعمال صرف ہنگامی حالت میں ضروری ہوتا ہے؟ یہ بات بھی دمے سے متعلق غلط تصورات میں سے ایک ہے دمے کے علاج کے لیے معانج کی تشخیص کے مطابق ادویات کا صحیح طریقہ سے استعمال ضروری ہوتا ہے جو دمنہ پر مکمل قابو رکھتا ہے۔

دمنہ کے مریض کے لئے ضروری ہے کے احتیاطی تدایر کے ساتھ ادویات کا استعمال بدستور جاری رکھیں۔ دواوں کے استعمال میں تسامہل مرض کے بڑھنے کا سبب ہو جاتا ہے۔ خصوصیت سے ٹھنڈی، کھٹی چیزوں اور چکنی چیزوں کے استعمال سے پہیز کریں۔ قبض نہ ہونے دیں، بول و برآز، نارمل ہوتا رہے، سینے میں بلغم اور گندہ پانی جمع نہ ہونے دیں، باسی اور فرتیج میں رکھا ہوا کھانا ہرگز نہ کھائیں، باسی فروٹ نہ لیں، اور بغیر تحقیق کے کوئی اشیاء خوردنی استعمال نہ کریں۔ (محمد ریس جان ریسی)

☆☆☆

## بنگلور ”آستھما کی راجدھانی“؟

کرناٹک کی راجدھانی بنگلور ”آستھما کی راجدھانی“ بننے کے لئے پوری طرح موزوں ہے۔ اس لئے کہ بڑھتی ہوئی فضائی آلوڈگی کے ساتھ بچوں میں سانس کی بیماریاں بڑھنے لگی ہیں۔ شہر کے کئی علاقوں میں سانس کی بیماریوں میں تین گنا اضافہ دیکھا جاتا ہے ریاست کرناٹک کے آلوڈگی کنٹرول بورڈ کے اعداد بتاتے ہیں کہ وکٹوریا اسپتال میں جسے ایک حساس زون قرار دیا گیا ہے وہاں 12-13 اور 2011-2012ء کے درمیان آرائیں پی یم ٹی مربع میٹر 52 رہائیکرو گرام سے 152 رہائیکرو گرام تک بڑھ گیا ہے۔ میسور روڈ میں اسی میعاد میں آلوڈگی فی مربع میٹر 58 سے 109 رہائیکرو گرام تک بڑھ گئی ہے۔ وہائٹ فیلڈ اور شہر کے ریلوے اسٹیشنوں میں یہ اس سال پچھلے 86 رہائیکرو گرام فی مربع میٹر سے 169 رہائیکرو گرام تک بڑھ گیا ہے جبکہ سٹی ریلوے اسٹیشن نے فی مربع میٹر 55 سے 99 رہائیکرو گرام تک اضافہ دیکھا ہے۔ آرائیں پی یم جو 10 رہائیکروں سے چھوٹے اجزاء ہیں وہ کئی اشیاء جیسے سلپیکا، سوت یا میٹل سے نکلتے ہیں۔ وکٹوریا اسپتال کے اطراف چل رہے نئے میٹرو کے کاموں کے سب آلوڈگی میں بے پناہ اضافہ ہوا ہے جس کے سب اسپتال میں داخل بچوں میں تنفس کی بیماریاں بڑھی ہیں۔ بچوں کے ماہر تنفس پر میش جنہوں نے بچوں کے اندر آستھما میں تین گنا اضافہ

دیکھا ہے کہا کہ بدلتا ہوا طرزِ زندگی، افزودہائی جیمن کی دیکھ بھال اور دہمہ اور بڑھنے کا عدم استعمال بھی آستھما کے اضافے کی وجہ ہے۔ بنگلور جیسے ترقی پذیر شہر میں جسے ”کنکریٹ کے جنگل“ کا خطاب ملا ہے وہاں شہریوں بالخصوص بچوں کی صحت کا خاص خیال رکھا جانا چاہیے۔ بڑھتی ہوئی فضائی آلوڈگی سے حالات خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ ارباب اقتدار کو اس جانب فوری توجہ دیتے ہوئے بنگلور میں فضائی آلوڈگی گھٹانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ تاکہ یہاں رہ رہے بچوں اور بڑوں کی زندگی صحت مندر رہے۔ آلوڈگی گھٹانے کیلئے پیڑ مدد کر سکتے ہیں۔ ترقی کے نام پر کٹ رہے پیڑوں کی جگہ زیادہ پیڑا گانے سے بھی آلوڈگی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

رجیمی شفاخانہ میں آنے والے مریضوں میں ایسے مریضوں کی خاصی تعداد ہوتی ہے جن کو الرجی، چھینک، نزلہ زکام آستھما کا عارضہ لاحق ہوتا ہے آنے والوں میں مرد، بچے، عورتیں، بوڑھے افراد شامل ہوتے ہیں۔ رقم الحروف ان کو دواؤں سے زیادہ احتیاطی تدا بیر جو گذشتہ صفات میں گذر چکی ہے گوش گذار کیا کرتا ہے۔ کیوں کہ ادویات کوئی بھی خوشی سے استعمال نہیں کرتا بلکہ دوائیں تو آدمی مجبوراً استعمال کرتا ہے اس لئے اطباء کا قول ہے کہ پرہیز اور احتیاط علاج سے بدر جہا بہتر ہے، آنے والے مریضوں میں خاصی تعداد ایسی بھی ہے جن کو موسم کے اعتبار سے آستھما آتا ہے مثلاً سردی اور برسات کے موسم میں اس کا زیادہ اثر ہوتا ہے۔ ایسی تعداد بھی کافی ہے کہ جن کے دوچار ماہ دوائیں استعمال کرنے کے بعد دواؤں کی ضرورت نہیں رہی، لیکن عمر رسیدہ افراد کو دہمہ کا عارضہ ختم نہیں ہوتا کیوں کہ ان میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

(محمد اریں جان رجیمی)



## ٹی بی کے خاتمہ کیلئے نئی کوششیں

دنیا میں ہر سال، پندرہ لاکھ افراد کی موت ٹی بی کی وجہ سے ہوتی ہے جن میں سے بیشتر ترقی پذیر ممالک کے لوگ ہوتے ہیں۔ تب دق کے ماہر معاہدین اور سائنسدانوں کے ایک عالمی گروپ کا کہنا ہے کہ ٹی بی جیسے مہلک مرض سے نہیں کے لیے پرانی حکمتِ عملی ناکام رہی ہے اور اس کے لیے ایک نئی بصیرت افروز فکر کی ضرورت ہے۔ دنیا کے کئی ممالک میں ٹی بی کے ایسے مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہوا جن کا علاج مشکل ہے جس سے عالمی سطح پر تشویش پائی جاتی ہے۔

### معاشی بحران اور شعبہ صحت

عالمی سطح کے سائنسدانوں اور ماہرین نے اس سلسلے میں جو نئے خیالات پیش کئے ہیں وہ لانسیٹ میڈیکل میگزین میں شائع کئے گئے ہیں۔ ان ڈاکٹروں کے مطابق تپ دق کے مرض کے حوالے سے حکومتوں کا روایہ لاپرواہی والا رہا ہے۔ ماہرین نے اس کے حل کے لئے حکومتوں پر مزید اقدامات کرنے پر زور دیا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹی بی جیسے مہلک مرض کے خطرناک کینسر سے بچنے کے لیے سیاسی اور سائنسی سوچ میں اہم تبدیلیوں کی ضرورت ہے اور عالمی سطح پر اس کی روک تھام کے لئے بعض خاص طریقہ کارکونافذ کرنے کی ضرورت ہے۔ ان کے مطابق عالمی سطح پر معاشی بحران اور

شعبہ صحت میں کم سرمایہ کاری کی وجہ سے ٹی بی کے لئے قومی پروگرام خطرے میں پڑ گئے ہیں اور اس میں جو پیش رفت ہوئی تھی وہ بھی خطرے میں ہے۔

## ہر سال 90 لاکھ افراد ٹی بی سے متاثر

عالمی صحت ادارہ صحت ڈبلیو ایچ او کا کہنا ہے کہ ہر سال تقریباً نوے لاکھ افراد اس مرض میں بیٹلا ہوتے ہیں اور تقریباً چودہ لاکھ اس مرض سے ہلاک ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق بعض ممالک میں ٹی بی کے مریضوں کے لیے مناسب دوائیں دستیاب نہیں ہے اور جو دوائیں ہیں بھی وہ موثر نہیں ہوتیں، یوروپ اور بعض ایشیائی ممالک میں تو یہ مسئلہ کچھ زیادہ ہی سگین ہے۔ اس سلسلے میں پروفیسر علیم الدین زملہ نے جو رپورٹ تیار کی ہے اس کے مطابق یہ ندن میں بھی بڑھتا ہوا مسئلہ ہے۔

### غیریب ممالک کے لئے خطرہ

اس وقت یہ مسئلہ ہمارے گھر میں ہے۔ لیکن ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ اس کا حل فوری طور پر نکل بھی نہیں سکتا۔ ان کا کہنا ہے کہ بہت سی دوائیں اس کے لئے تیار کی گئی ہیں لیکن غیریب ممالک میں ان کا مناسب استعمال ایک بڑا چیلنج ہے۔ پروفیسر زملہ کے مطابق یوروپی ممالک غربت کو ختم کر کے یہ مسئلہ حل کر سکتے ہیں لیکن دوسرے ممالک میں ایسا ہونا آسان کام نہیں ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ تپ دق کے مرض کو دوسرے کا مسئلہ سمجھا جاتا ہے اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمیں علاج کے لئے بہتر قیادت کی ضرورت ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ دنیا کی آبادی بڑھنے کے ساتھ ہی ٹی بی ہر گھر کا مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔

سینکڑوں سال سے عالمی ادارہ صحت اس کے خاتمہ کیلئے کوششیں ہے لیکن اسی وقت حل طلب ہو سکتا ہے جب کہ ماحول کو شفاف اور اشیاء خوردنی میں سدھار لائیں، انسانوں کیلئے جانوروں کے صطبیں بھی حد رجھے صفائی رکھی جائے۔ (مادریں جان رسمی) ⋆

## دَمَهُ اور سَانْسُ کی بِیمارِیاں

ایک عالمی تحقیق کے نتیجے میں یہ سامنے آیا ہے کہ سُکرِیٹ نوشی پر پبلک مقامات پر پابندی سے بچوں کی صحت پر ثابت اثرات پڑے ہیں۔ محققین کے مطابق اس قسم کے قوانین سے بچوں کی قبل از وقت پیدائش اور بچوں میں دمے کے اثرات میں اس قانون کے لاغو ہونے کے بعد سے دس فیصد کی واقع ہوئی۔ اس ٹیم نے شامی امریکہ اور یورپ میں ماضی میں کی گئی گیارہ تحقیقات کا تجزیہ کیا۔

رائل کالج آف او بسٹریٹ ریشنز اینڈ گائیتا کالجسٹس کا کہنا ہے کہ سُکرِیٹ نوشی پر پابندی سے جوانوں اور بچوں کو فائدہ ہوا ہے۔

یہ ان بڑی تحقیقات میں سے ایک ہے جو مختلف ممالک میں سُکرِیٹ نوشی کے خلاف قوانین کے بچوں پر اثرات کا جائزہ لیتی ہے۔ اس تحقیق میں برطانیہ ٹیم اور امریکہ کی یونیورسٹیوں کے محققین نے اڑھائی لاکھ بچوں کی پیدائش اور ہسپتالوں میں اڑھائی لاکھ بچوں کے دمے کے نتیجے میں آمد کا جائزہ لیا۔ اس تحقیق میں حصہ لینے والے ڈاکٹر جیسپر بین جن کا تعلق بلجیم کی ماسٹریٹ یونیورسٹی سے ہے ان کا کہنا ہے کہ 12 سال سے کم عمر کے بچوں پر تحقیق کے نتائج بہت اہم تھے۔

## صحت کو بہتر بنانے کے مزید مواقع

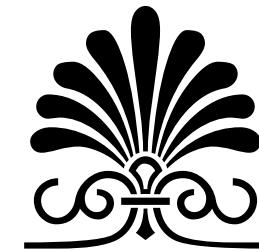
محققین نے یہ نتیجہ لاکھوں بچوں کی پیدائش اور دمے کے مرض کا شکار ہونے سے اخذ کیا ہے۔ ڈاکٹر جیسپر نے کہا کہ ہماری تحقیق واضح طور پر ثابت کرتی ہے کہ پبلک مقامات پر سُکرِیٹ نوشی سے پابندی نے کم سن بچوں اور بچوں کی عمومی صحت پر بہترین اثرات مرتب کیے ہیں اور اس کے نتیجے میں عالمی ادارہ صحت کی تجویز جو سُکرِیٹ نوشی سے پاک پبلک مقامات کے بارے میں ہیں کو تقویت ملی ہے۔ اس تحقیق کے ایک اور مصنف پروفیسر عزیز شیخ کا کہنا تھا کہ اس تحقیق کے نتیجے میں بچوں کی صحت کو بہتر بنانے کے مزید مواقع موجود ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ایسے کئی ممالک جن میں تمباکو نوشی کے خلاف قوانین موجود نہیں ہیں انہیں ان نتائج کے بعد صحت کے اس اہم شعبے پر توجہ دینی چاہیے۔ اس سے قبل کی جانے والی تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ دنیا بھر میں 40 فیصد بچے تمباکو کے دھویں کی وجہ سے متاثر ہوتے ہیں جسے سانس کی تکالیف اور دمے کے حملوں کا باعث فرار دیا جاتا ہے۔

## بچوں کو تمباکو نوشی سے بچائیں

محققین کا کہنا ہے کہ بچوں کو تمباکو نوشی سے گھروں پر بھی بچانے کی ضرورت ہے۔ حالیہ یورپی تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ اس طرح تمباکو کے دھویں سے متاثر ہونے کے نتیجے میں شریانوں کے تنگ ہونے اور اس سے دل کی بیماریوں کے بڑھنے کا اندریشہ ہو سکتا ہے ماہرین کے مطابق اس طرح کے مسائل بچوں میں اس لئے زیادہ پیدا ہوتے ہیں کیونکہ ان کے پھیپھڑے اور قوتِ مدافعت ابھی نشووناپار ہی ہوتی ہے۔ اس وقت دنیا کی 16 فیصد آبادی تمباکو نوشی سے پاک قوانین والے ممالک میں رہتی ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والے افراد کی تنظیم فارست کا کہنا ہے کہ یاد رہے کہ برطانیہ میں دمے

کے مرض کا شکار افراد کی تعداد گزشتہ 40 سال میں تین گناہوچکی ہے اور اسی عرصے کے دوران تمباکونوٹی کرنے والے افراد کی تعداد نصف ہوچکی ہے۔

رقم الحروف کی رائے تمباکونوٹی سے بچنے کا واحد راستہ یہ ہے کہ تمباکو کی پیدائش پر اور تمباکو کو مصنوعات پر ساری دنیا میں پابندی عائد کی جائے، تمباکونوٹی کے خلاف تو بڑے اشتہارات دیئے جاتے ہیں لیکن صنعتی کمپنیوں پر پابندی عائد نہیں کی جاتی، یہ تو ایسا ہی ہے کہ تکلیف تو آنکھوں میں ہے لیکن آنکھوں کے علاج کے بجائے چشمہ صاف کیا جا رہا ہے۔ (محمد ریس جان رحیمی)



ٹانسل جسے کو اگرنا کہتے ہیں۔ یہ دراصل حلق کے نرم غددوں ہیں۔ جس میں کسی قسم کا انٹیکیشن ہونے سے ٹانس لائنس نامی ایک تکلیف دہ بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ موسم سرما میں اور خصوصاً موسم تبدیل ہونے کے زمانے میں اس بیماری کے لاحق ہونے کا زیادہ امکان رہتا ہے۔

**اسباب:** اسٹرپپو کاس، اسٹیلیو کا ٹیلو کاس، ہیموفلس، انفلوئزا، نیمو کا کس وغیرہ نامی جراثیم کے حملے اس بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ منہ، دانتوں کی باقاعدہ صفائی نہ کرنا، معدے کی خرابی، روزمرہ کی خوراک میں تغذیہ بخش اجزاء کی قلت، تنگ مکان اور گھر کی نبی وغیرہ کی وجہ سے یہ جراثیم صحت منداں سان پر تیزی سے حملہ آور ہوتے ہیں۔ یہ بیماری 15 سال کی عمر تک کے بچوں کو زیادہ لاحق ہوتی ہے، اس سے زائد عمر کے لوگوں میں اس بیماری کا امکان اسلئے کم ہو جاتا ہے کیونکہ عمر میں اضافے کے ساتھ گلے کی حساسیت کم ہونے لگتی ہے۔

**علامات:** گلے کی ایک جانب یا دونوں جانب ورم، کھانے اور پینے میں دشواری، حلق میں زخم، بخار، بدن میں درد، بھوک کی کمی، سانس میں بدبو اور کوئے کا متورم ہو کر طویل اور موٹا ہو جانا اس بیماری کی علامتوں میں شامل ہیں۔

## موسم کی تبدیلی میں

## ٹانسل کا خطرہ اسباب و علاج

ٹانسل جسے کو اگرنا کہتے ہیں۔ یہ دراصل حلق کے نرم غددوں ہیں۔ جس میں کسی قسم کا انٹیکیشن ہونے سے ٹانس لائنس نامی ایک تکلیف دہ بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ موسم سرما میں اور خصوصاً موسم تبدیل ہونے کے زمانے میں اس بیماری کے لاحق ہونے کا زیادہ امکان رہتا ہے۔

**اسباب:** اسٹرپپو کاس، اسٹیلیو کا ٹیلو کاس، ہیموفلس، انفلوئزا، نیمو کا کس وغیرہ نامی جراثیم کے حملے اس بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ منہ، دانتوں کی باقاعدہ صفائی نہ کرنا، معدے کی خرابی، روزمرہ کی خوراک میں تغذیہ بخش اجزاء کی قلت، تنگ مکان اور گھر کی نبی وغیرہ کی وجہ سے یہ جراثیم صحت منداں سان پر تیزی سے حملہ آور ہوتے ہیں۔ یہ بیماری 15 سال کی عمر تک کے بچوں کو زیادہ لاحق ہوتی ہے، اس سے زائد عمر کے لوگوں میں اس بیماری کا امکان اسلئے کم ہو جاتا ہے کیونکہ عمر میں اضافے کے ساتھ گلے کی حساسیت کم ہونے لگتی ہے۔

**علامات:** گلے کی ایک جانب یا دونوں جانب ورم، کھانے اور پینے میں دشواری، حلق میں زخم، بخار، بدن میں درد، بھوک کی کمی، سانس میں بدبو اور کوئے کا متورم ہو کر طویل اور موٹا ہو جانا اس بیماری کی علامتوں میں شامل ہیں۔

**بیماری کے اثرات :** جسمانی ضعف، دماغی نشونما میں رکاوٹ، دل کے والوں سے متعلق بیماری ریہری بیٹک ہارڈ ڈیز کا خطرہ، گردے کی تکلیف، بیفارائیس کا احتمال، کھانسی، اور بخار کا مسلسل رہنا، گلے میں سوزش کے سبب آواز بند ہونا، کوئے کے پردے میں سوراخ ہونے سے مواد خارج ہونا۔ یہ تمام شکایت اس بیماری کے عام اثرات میں داخل ہیں۔

**احتیاط اور علاج :** ہر اس چیز سے پرہیز کریں جس سے آپ کو الرجی کی شکایت ہو، تیز مصالحہ جات، اچار، چاٹ، الی کا چوران، کوٹڈ ڈنکس، برف، آئس کریم جیسی چیزیں استعمال نہ کریں، روزانہ صبح و شام نیم گرم پانی سے غارے کریں۔

**ہومیوپیٹھی دوائیاں :** ویرائٹا کارب، سردی لگنے یا موسم بد لئے پرتالوکا حلقة بڑھ جائے، بڑھا ہوا ٹانسل سرخ اور گرم محسوس ہو، گلے کی چاروں طرف رسویوں کی زنجیری بن جائے۔ انہیں چھونے سے درمحسوس ہو، جلدی جلدی سردی لگے، کھانے کی خشک چیزیں نگلنا مشکل ہو، جسمانی یاد ماغی کمزوری محسوس ہو تو ویرائٹا کارب کی گولیاں استعمال کریں۔

**ویلاڈونا :** ٹانسل کی شکایت، کوئے کی دونوں جانب اور تالوکے ارد گردورم، گلے میں سرخی، خشکی، زبان میں جلن اور ڈنک مارنے جیسا درد، چہرہ سرخ، سر میں درد، گلے کو چھونا مشکل ہو، بیماری کا اثر دائیں طرف زیادہ ہو تو ویلاڈونا کی گولیاں کا استعمال کریں۔

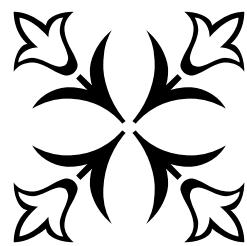
### مرکین آیوڈ:

گلے میں خراش، بے حد درد، کچھ بھی نگلنا تکلیف دہ، گلے میں کچھ اٹکا ہوا یا پھنسا ہوا محسوس ہو، صرف بایاں گلامتاڑ ہو، نسou میں اکڑاہٹ، گلے میں بلغم جم گیا ہو یا آواز نہ نکلیں تو مرکین آیوڈ نامی ہومیوپیٹھی دو استعمال کرنا مفید ہے۔

**کالی میور:** گلے میں سرخی اور درد ہو، سانس لینے میں دشواری ہو، گلے میں سلیٹی رنگ کے دھبے نظر آئیں، کان سے مواد خارج ہو تو کالی میور نامی دو استعمال کی جاسکتی ہے۔

**فیرم فاس:** کان میں نفیکشن، چہرے میں سامنے کی طرف درد کا احساس، سر ہلانے میں تکلیف، گلے میں درد اور سرخی اور گرمی ہو، گلے میں خراش یا کھانسی کی شکایت ہو تو فیرم فاس کی گولیوں کا استعمال مفید ہے۔ ویسے ٹانسل کی شکایت ہونے پر بہتر یہی ہے کہ پہلے کسی ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور اس کے مشورہ پر ہی دوائیوں کا استعمال کریں۔

ہومیوپیٹھی ادویات میں جو عرق استعمال ہوتا ہے وہ الکھل کی روح یعنی الکھل مصنفی ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کی طبیعت اور مزاج کو موافق نہیں آتا اس لئے یونانی ادویات استعمال کریں گذشتہ صفات میں اور آگے آنے والے اور اس میں یونانی طریقہ علاج بتایا گیا ہے۔ اس سے فائدہ اٹھائیں۔ (موداریں جبان ریسی)



## دمه کے اسباب و علاج

دمه ہو جانے پر یسپر یٹری ٹریک نارمل سے کہیں زیادہ حساس ہو جاتا ہے ساتھ ہی ماحول میں موجود دھول مٹی جیسی اشیا سے بھی سانس لینے میں وقت ہو سکتی ہے۔ اتنا ہی نہیں کسی تیز خوشبو، کیمیکل یا دوسرے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔ ایسی اشیا جن سے الرجی ہو سکتی ہے ان کو الرجس کہتے ہیں۔

ڈاکٹر الفا دلال کا کہنا ہے کہ سوکھی کھانی سے استھما کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔ یہ کھانی اکثر رات میں زیادہ ہوتی ہے اور عام دوا لینے سے ٹھیک نہیں ہوتی۔ اگر سانس لینے میں وقت، سینے میں بھاری پن، بے خوابی، ناک بہنا یا بند ہونا وغیرہ ہوتا ہے تو یہ سب علامات استھما کی ہیں۔ دھول، سگریٹ کے دھوئیں، واٹرل افیکشن، پٹاخوں، فوڈ الرجی، زیادہ یا کم درجہ حرارت سے بھی استھما ہونے کا ڈر رہتا ہے۔ اس مرض کے زیادہ دنوں تک رہنے سے مریض کچھ برسوں میں آکسیجن کی کمی محسوس کرنے لگتا ہے۔ باڑی ٹشوز میں آکسیجن کی کمی کی وجہ سے جلدی جلدی تھکان ہونے لگتی ہے۔ ایسے میں اگر چکر آنے لگیں یا سانس پھول ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔

## علاج اور تدا بیر

ایک طرح سے ایک کرائک کنڈیشن ہے اور مریض کو اس بیماری کے ساتھ ہی رہنا سیکھنا پڑتا ہے۔ اگر شروع میں ہی اس کی شناخت کر کے علاج شروع کر دیا جائے تو کافی آسانی ہو جاتی ہے۔ اب ان ہیلرس اور نیپولائزر پر زیادہ زور دیا جا رہا ہے۔ اس میں سائڈ افیکشن بھی کم ہوتے ہیں۔ یہ ان ہیلر ڈرائی پا ڈر ان ہیلر (ڈی پی آئی) اور ہیلر ڈی ڈوز ان ہیلرس کی شکل میں مل رہے ہیں۔

ان ہیلرس سے بہتر یہ بھی ہے کہ ایک برتن میں دو ڈھانی لیٹر پانی گرم کریں اور اس میں نیل گرمی کا تیل دوچار بوند ڈال کر اس کی بھانپ لیں۔ سر اور کمر پر اچھی طرح کپڑا اور ٹھہر لیں اور سر جھکا کر خوب اچھی طرح بھانپ میں سانس لیں، پانچ منٹ کے بھانپ لینے سے گلا، کان، ناک، دماغ اور آنکھوں سے گند اپانی باہر آئے گا اور ورم، سو جن بھی اتر جائے گی۔ (محمد اریں جان ریجی)

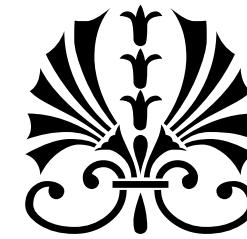
## دوران حمل

ہمارے ملک میں سات سے آٹھ فیصد حاملہ عورتیں استھما سے متاثر ہیں وضع حمل کے دوران صرف دس فیصد عورتیں میں ہی علامات آتی ہیں۔ برسات میں اس کے مریضوں کی پریشانی بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس وقت ماحول میں الرجی پیدا کر دیوار لے عناس سر بڑھ جاتے ہیں۔ اس میں احتیاط بہت ضروری ہے ان میں سے کچھ نیچے دی جا رہی ہیں۔

نئی سے دور رہیں، کوشش کریں کہ آپ کے پاس کی نئی 25 تا 30 فیصد بنی رہے۔ جب ممکن ہو تو ایئر کنڈشن کا استعمال کریں۔ با تھر روم صاف کریں، بھاپ نہ بننے دیں ایک گز اسٹ فین استعمال کریں، صح صح باہر نہ جائیں، نئی والی تیز ہوا کے دنوں ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔

میں باہر نہ نکلیں، کھڑکیاں بند رکھیں، تکنے اور گدوں کو کور میں رکھیں، ہو سکے تو چادروں کو گرم پانی میں دھوئیں، بغیر کارپٹ کا فرش آپ کیلئے اچھا ہے، اگر کارپٹ رکھانا ہی پڑے تو اس کو جلدی الجرین پروف ویکیوم کلیز سے صاف کریں، صفائی کے وقت ماسک ضرور پہنیں، پردوں کو تین ہفتوں میں ایک مرتبہ گرم پانی سے ضرور دھوئیں، گیلے کپڑے سے ہر جگہ کی صفائی پابندی سے کرائیں، کھانا اور کتابیں اپنی جگہ پر رکھیں، وقت وقت پر صفائی کریں تاکہ دھوں نہ لگے، اے سی اور ہیٹر کے فلٹر پابندی سے تبدیل کرتے رہیں، پالتوں جانوروں سے دور رہیں۔ اگر کسی ایسی جگہ جانا ہو جہاں پالتو جانور ہے تو الرجی کی دوا ساتھ لے جائیں، جانوروں کے رابطہ میں نہ رہیں، خاص طور سے ملی، کتا، خرگوش، چوہ، پچوندرا اور بواں کر مرغی سے دور رہیں ان کو ایسے گھروں میں جگہ نہ دیں جن گھروں میں الرجی، یاد مہ کے شکار افراد ہوتے ہوں، ایسے کچھ بیٹر پودے بھی ہوتے ہیں جن سے الرجی ہو جاتی ہے، نرسری رکھنے والوں سے اس کے بارے میں معلومات رکھیں۔ (محمد ادیس جہان ریسی)

☆☆☆



## دنیا بھر میں 23 کروڑ 50 لاکھ افراد کو

### دمنہ راستھما کی شکایت

#### کیسے کریں دمے کی بیماری کا مقابلہ؟

بعض اوقات دمے کے مرض کو اتنی تکلیف ہوتی ہے کہ اس کے لئے دو قدم چلنا ہی مشکل ہو جاتا ہے دمے کی ایک مرضیہ کہتی ہے کہ مجھے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے جب میں سیڑیاں چڑھ کر اوپر کمرے میں آتی ہوں تو مجھے اپنے ڈریس سے کچھ دیر ٹیک لگا کر آرام کرنا پڑتا ہے۔ دمے کے مرضیوں کو عمر بھر کھانی، سانس لینے میں دشواری، اور چھاتی میں تکلیف جیسی علامات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ پال گارب کا تعلق امریکہ میں امراض پر تحقیقی ادارے سینٹر فارڈیز زنسٹریول سے ہے جہاں وہ پھیپھڑوں کے امراض کے سنٹر کے سر براہ ہیں۔ ان کے مطابق حالیہ تحقیق سے یہ ظاہر ہو رہا ہے کہ نسل، عمر، اور جنس کے بعض گروپوں میں دمہ زیادہ عام ہوتا ہے ان کا کہنا ہے کہ بچوں، خواتین اور سیاہ فام امریکی بچوں کو دمے کی سب سے زیادہ شکایت ہوتی ہے اس گروپ میں تقریباً 17 فیصد بچوں کو دمے کی شکایت ہو سکتی ہے جو بچوں کے کسی بھی

گروپ سے زیادہ ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر میں تقریباً 23 کروڑ 50 لاکھ افراد کو یہ شکایت ہے فضائی آلوگی میں کمی اور تمنبا کونوٹی اور فضائی آلوگی کے اثرات کے بارے میں تعلیمی مہمات کے باوجود امریکہ میں ہر 12 افراد میں سے ایک دمے کا مریض ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ بچپن میں غذا اور ماحولیاتی عناصر سے الرجی کی شکایت ہونے والے کو بالغ عمر میں دمے میں بنتا ہونے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے، ماہرین کا کہنا ہے کہ دمہ پیدا کرنیوالے ماحولیاتی عناصر سے دور رہنے اور دمے کی علامات سے نہیں کے بارے میں معلومات کے ذریعہ اس بیماری کا مقابلہ کیا جاسکتا ہے، پال گارب کہتے ہیں کہ ہم دمے کی وجوہات نہیں جانتے، اس لئے ہم اس کو پھیلنے سے روک بھی نہیں سکتے، ہم یہ ضرور جانتے ہیں کہ ایک مرتبہ کسی کو دمہ ہو جائے اور ڈاکٹر اسکی تشخیص کر لے، تو ہم دمے کی علامات کو ظاہر ہونے سے روک سکتے ہیں، مریض دمے کے ساتھ گزار کرنا سیکھ سکتے ہیں، لیکن طبی امداد تک اسکی رسائی اور ڈاکٹر کے ساتھ باقائدہ رجوع کرنے کی سہولت بھی ہونی چاہئے، تاکہ ڈاکٹر اس کی علامات کو مدنظر رکھتے ہوئے درست ادویات تجویز کر سکے اور بچے کے والدین کو علامات کا مقابلہ کرنے کی تعلیم دے سکے، ڈاکٹروں کے مطابق دمے کا کوئی علاج نہیں۔ اور اس کے علاج کا مقابلہ کرنے کیلئے بہت کم ادویات موجود ہیں۔ جن میں inhaler, گولیاں اور ٹیکے شامل ہیں۔ غذا اور ادویات سے نسلک امریکی سرکاری ادارے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنیسٹریشن کا منظور کیا ہوا ایک طریقہ علاج thermoplasty bronchial کہلاتا ہے جس میں تپش کے ذریعہ مریض کی ہوا کی نالیوں کو بڑا کیا جاسکتا ہے۔ کلیولینڈ کلینک ایک طبی سینٹر کی معالج سینیا کھتری یہ طریقہ علاج آزمانے والے چند ڈاکٹروں میں سے ایک ہیں، یہ کہتی ہیں کہ ان کے بعض مریضوں کو اس علاج سے فائدہ ہوا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ اس علاج کا بنیادی تصور یہ ہے کہ سانس کی نالیوں کو بڑا کرنے سے کھانی کے

دورے اور سانس کی نالیوں میں دباؤ کو کم کیا جاسکتا ہے ڈاکٹر کھتری کا کہنا ہے کہ اس علاج کی وجہ سے پھیپھڑوں میں سوژش ہو سکتی ہے، اور دمہ مزید شدت بھی اختیار کر سکتا ہے یہ کہتی ہیں کہ thermoplasty bronchial کا علاج ان مریضوں کے لئے نہیں جنہیں دمے کی بہت معمولی شکایت ہو۔ اور صرف ان لوگوں کیلئے استعمال کیا جانا چاہئے جن کیلئے دمے کا کوئی دوسرا طریقہ علاج موثر نہیں ہو رہا ہے۔

خلاصہ یہ کہ دمہ ایک لا علاج یا کم علاج والا عارضہ ہے آج کے دور میں جبکہ تحقیقی ادارے اپنی سرگرمیوں کو مزید بہتر بنانے کے جانب روایت دوالیں ہیں اچھی اور موثر ادویات بھی تیار اور موجود ہیں، اس کے باوجود میں دیکھتا ہوں کہ 35 سال کے عرصہ میں دمہ کی جو مریض میرے پاس آئے ان میں دس میں سے دو یا تین ہیں کم مل صحت یا بہو سکے ہیں کیوں کہ میں نہیں جانتا ان مریضوں کو دمہ تھایا الرجی، عزیز الملک ریسیس الاطباء حضرت حکیم اجمل خان صاحبؒ نے اپنی بیاض میں لکھا ہے کہ میرے پاس دمہ کے 100 مریض آئے۔ ان میں سے صرف دو مریض شفا یاب ہوئے۔ مزید لکھا ہے کہ غالب گمان یہ ہے کہ وہ دو شفاء یاب ہونے والے مریض بھی شاید دمہ کے مریض نہیں تھے۔ اس کے باوجود یہ فقیر اپنے مریضوں کو تسلی بھی دیتا ہے اور بہتر دوائی کے ذریعہ تدا بیر بھی بروئے عمل لاتا ہے بحمد اللہ بیشتر مریض ایسے ہیں جو دمہ استعمال کرتے ہیں اور فائدہ محسوس کرتے ہیں۔ (محمد اریں جان رسمی)

☆☆☆

## تپ دق، سل دق اور ٹی بی کا علاج

کس قدر حیرت انگیز اور افسوس ناک بات ہے کہ ایک مکمل طور پر قبل علاج بیماری صرف ہماری غفلت کے سبب آبادیوں کی آبادیاں تباہ و بر باد کر دینے پر تلی ہوئی ہے اور ہم نہایت بے خراپی دنیا میں مکن ہیں۔

عالیٰ ادارہ صحت نے 25 / مارچ کا دن ایک عالیٰ آفت کے طور پر ہر سال منانے کا پروگرام بنارکھا ہے کہ اس طرح اس خطرے سے منہج موڑ کر سوئے ہوئے با اختیار انسان ہوش کے ناخن لے سکیں، دنیا بھر میں یہ 1982 سے (جب اس کے جرثومے کی دریافت کو پوری ایک صدی گزر گئی) ٹی بی کے خلاف جنگ کے طور پر منایا جا رہا ہے۔

### ٹی بی یعنی تپ دق کیا ہے؟

یہ بیماری ایک جرثومے (Mycobacterium Tuberculosis) کے ذریعہ جو انسانی پھیپھڑے میں پرورش پا کر کھانسے، چینختی کر سانس لینے سے بھی ہوا اور فضا میں پھیل جاتا ہے، کسی بھی صحت مند پھیپھڑے میں داخل ہو کر مرض کا سبب بن سکتا ہے۔ پھیپھڑوں کے علاوہ یہ جراثیم جسم کے دیگر اعضاء کو بھی متاثر کر سکتے ہیں جن میں

خاص طور پر دماغ کی جھلی، گردے، جگر، ہڈیاں، آنٹیں، تولیدی اعضاء اور غدد وغیرہ شامل ہیں، یاد رہے کہ اس بیماری کے پھیلاؤ میں 80 فیصد متاثرہ عضو پھیپھڑا ہوتا ہے۔

### کن امراض کے ساتھ خطرہ بڑھ جاتا ہے؟

ویسے بچوں، بوڑھے افراد اور بعض جگہوں پر خواتین (غذائی قلت کے سبب) کا مافعتی نظام زیادہ کمزور ہوتا ہے، اس لئے ان کے تپ دق سے متاثر ہونے کے خطرات زیادہ ہیں، مگر بعض امراض کے ساتھ اس مرض کے حملہ آور ہونے کے خطرات مزید بڑھ جاتے ہیں، کیوں کہ یہ مرض محض جرثومے کے جسم میں داخلے ہی کا موجب نہیں ہوتا۔ جسم کا مافعتی نظام کمزور ہونا بھی بہت ضروری ہے ورنہ تپ دق کے جراثیم تو ہوا میں جا بجا اڑتے پھرتے ہیں، خصوصاً میریض کے اطراف تو ان کا جم غیر ہوتا ہے، ایسے میں مضبوط مافعتی نظام ہی ان کی ہلاکت کی لئے واحد تھیار ہے۔

بہت سے ایسے افراد بھی ہیں جو تپ دق کا جرثومہ اپنے جسم میں لئے پھر رہے ہیں، مگر انہیں اس کا علم نہیں، یہ جراثیم جب سے میریض کے جسم میں داخل ہوتے ہیں تب ہی سے جسم کا مافعتی نظام ان کے خلاف مسلسل سرگرم عمل ہوتا ہے، کبھی یہ جراثیم شکست کھا جاتے ہیں اور ختم ہو جاتے ہیں مگر کبھی کبھی زندہ حالت میں بھی پڑے رہتے ہیں اور پھر کافی عرصے کے بعد جب انسان کے قوی جواب دینے لگیں یا کسی بیماری کی صورت میں جب مافعتی نظام کمزور پڑ جائے تو یہ متحرک ہو جاتے ہیں اور بیماری میریض پر حملہ آور ہوتی ہے۔ ایسے میں میریض سمجھنہیں پاتا کہ اس پر تپ دق کا حملہ کیسے اور کیوں ہوا، بیماری کی یہی شکل "مخفی تپ دق" کہلاتی ہے، ایسی صورت میں جبکہ جراثیم متحرک نہ ہوں، میریض میں نہ تو کسی قسم کی بیماری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں نہ وہ خود کو تھکا ہوا اور بیمار محسوس کرتا ہے، نہ وہ دوسروں تک تپ دق شنقال کرنے کا سبب بنتا ہے، لیکن اگر اس کا اسکینٹن ٹیسٹ ری ایکشن اور کوانٹی فیرون ٹی بی گولڈ ٹیسٹ (QFT-G) کیا

جائے تو وہ پوزیٹو ہوتا ہے اور بہت ممکن ہے کہ اگر مخفی تپ دق کا مناسب تدارک نہ ہو تو یہ باقاعدگی لی بی کی شکل اختیار کر لے گا، ویسے بہت سے افراد ان جراثیم کے ساتھ بھی بغیر کسی تکلیف کے اپنی طبعی عمر آسانی کے ساتھ پوری کر لیتے ہیں۔

### کیا ہیں علامات؟

- تین ہفتوں سے زیادہ مسلسل کھانی رہنا۔ • وزن میں کمی۔ • سینے میں درد۔ • سانس کا پھولنا۔ • کھانی اور بلغم کے ساتھ خون کا اخراج۔

### تشخیص کا فائدہ

اس ضمن میں مریض کے بلغم کا معاشرہ سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے، اس کے علاوہ ایکسرے اور خون کا ٹیسٹ بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

### موثر علاج

اب تپ دق کا علاج ہر جگہ موجود ہے، لیکن علاج سرکاری طور پر ہو یا نیم سرکاری لی بی سینٹر میں ماہر امراض سینے کی زینگرانی ہونا سب سے زیادہ بہتر ہے، یوں بھی آج کل علاج اور تشخیص دونوں کی مفت سہولت میسر ہے مگر اس ضمن میں بھی یہ یاد رہے کہ

- علاج کی مدت جو آٹھ ماہ ہے اس کو یقینی طور پر مکمل کیا جائے۔
- دواؤں کی مقدار اور طریقہ استعمال میں رتی بھر کی ویشی نہ کی جائے۔
- دواؤں کے ذیلی اثرات کی وجہ سے دواترک نہ کی جائے بلکہ اس کا تدارک اور علاج کیا جائے۔

• یاد رکھئے! اگر علاج درمیان میں ترک کر دیا یا ایسا دوران علاج بار بار کیا گیا، دواؤں کی مقدار میں کمی ویشی کی گئی تو مریض ٹھیک ہونے کے بجائے مزید بکڑ جائے گا۔

### دوران علاج غذا

ٹی بی کے مریض کیلئے لازم ہے کہ وہ کسی بھی قسم کی غذا سے گریز یا احتیاط نہ کرے، بلکہ وہ غذا جتنی بہتر شکل میں (غذا بینیت سے بھر پور) لے گا اتنا ہی اسے فائدہ ہوگا، ہاں اگر کسی مخصوص غذا سے کوئی خاص تکلیف ہوتی ہو تو اسے عارضی طور پر ترک کیا جا سکتا ہے، اسکے علاوہ غذا کے معاملہ میں دیگر امراض (خدا خواستہ) بلڈ پریشر، دمنہ، ذیا بیٹس وغیرہ کے حوالے سے مخصوص احتیاطی تدابیر ضروری ہن میں رکھی جائیں۔

### علاج کے دوران کن باتوں کی احتیاط ضروری ہے

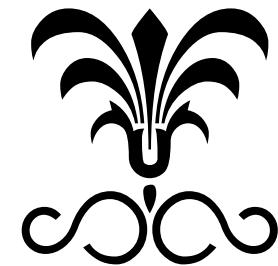
- کھانی یا چھینک کے دوران رومال اپنے منہ پر رکھیں۔
- جگہ جگہ تھوکنے سے گریز کریں بلکہ ممکن ہو تو تھوک اور بلغم کسی ڈھکن والے ڈبے میں جمع کریں۔
- بچوں اور عزیزوں کو کچھ عرصے تک منہ پر پیارنہ کریں۔
- ماحول کو کھلا، کشادہ اور ہوا دار رکھیں۔

### چند اہم مشورے جو یاد رکھنا ضروری ہیں

- علاج کی مدت کی تکمیل کا خاص خیال رکھیں۔ • اپنی مریضی سے یا کسی کے غلط مشورہ پر دواؤں کی مقدار اور طریقہ استعمال میں کمی ویشی نہ کریں۔ • حاملہ خاتون (مریضہ) اپنا علاج ضرور مکمل کرائے۔ • دودھ پلانے والی ماں اس مرض کے دوران بچے کو دودھ ضرور پلانے کیونکہ تپ دق کے جراثیم حمل اور دودھ پر اثر انداز نہیں ہوتے
- بچوں کو حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائے جائیں۔ • اگر گھر میں ایک مریض موجود ہے تو متعلقین کا حفظ مانقدم کے طور پر فوراً تشخیص اور معاشرہ کرایا جائے۔

- تپ دق کے مریض کو گائے یا بکری کا دودھ روزانہ پلانا چاہیے۔ دودھ کو گرم کرنے سے قبل فلٹر کریں یعنی چھان کر اس میں تھوڑا پانی ملا کر گرم کر کے پلانیں۔
- نیبی کے مریض کے لئے ضروری ہے کہ کم از کم ایک عدد بیضہ مرغ نیم برشت یعنی ہاف بوائل ہمراہ فلفل سیاہ اور نمک کھلانیں۔
- شہد دوچھی، کلوچی 5 گرام کو ایک کپ گرم پانی کے ساتھ چائے کی طرح گرم گرم پلانیں خصوصیات میں سونے سے قبل استعمال کرائیں۔
- گل بنفسنہ 5 گرام استخدموں 5 گرام، اسی 5 گرام کو دو کپ پانی میں صرف دوجوش دے کر نیچے اتار لیں اور شہد ملا کر چائے کی طرح گرم گرم پلانیں۔ (محمد اریں جان رجی)

☆☆☆



## الرجی کی مختلف شکایات اور علاج

امراض مختلف قسم کے ہوتے ہیں کچھ بیکثیر میں کے انفکشن سے پیدا ہوتے ہیں اور کچھ وائرل انفکشن سے ان میں الرجی بھی شامل ہے جس کی ایک وجہ خاندانی بھی ہے جس سے انسان کے جسم میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے اور بیماریوں پر قابو پانے میں دشواری پیش آتی ہے حال ہی میں ہونے والی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ ہندوستان میں الرجی کے مریضوں کی تعداد دس سے بیس فیصد تک پہنچ گئی ہے اس کی وجہ سے انسان کو سخت پریشانی اٹھانی پڑتی ہے اور انہیں روزمرہ کے کام انجام دینے میں بڑی دشواری محسوس ہوتی ہے الرجی سے متاثر ہونے والے بچے اکثر اسکول سے گھر لوٹ جاتے ہیں۔

### الرجی کیا ہے؟

الرجی دراصل جسم میں قوت مدافعت کا شدید رد عمل ہے جسکی وجہ سے ہمارے جسم میں کیمیائی اجزاء پیدا ہو جاتے ہیں اس سے ہمارا جسمانی نظام بری طرح متاثر ہو جاتا ہے۔

### قوت مدافعت اور الرجی

قوت مدافعت ہمارے جسم کا حفاظتی میکانزم ہے جو ہمیں بہت سارے امراض سے محفوظ رکھتا ہے بیکثیر یا واائرل انفکشن وغیرہ الرجی میں پیدا ہوتی ہے جیسے ہی

ہمارے جسم میں الرجن داخل ہو جاتا ہے ہماری قوت مدافعت متاثر ہو جاتی ہے اور انٹی باڈیز بننے لگتے ہیں جن کو IgE کہتے ہیں اور ان کی وجہ سے الرجن سے پیدا ہونے والی شکایت بڑھنے لگتی ہے۔

### الرجی اور ہیرے ڈیٹی

الرجی کی شکایت ان بچوں میں کچھ زیادہ پائی گئی ہے جن کی والدہ یا والد میں سے کسی ایک کو پیدا نہیں کیے ہے ایک کو اس کی شکایت ہوتی ہے لیکن جن بچوں کو وائیل یا یکیٹریل انفیکشن بچپن میں زیادہ ہوتا ہے ان میں یہ شکایت کچھ کم پائی جاتی ہے۔

### ماحول اور الرجن

ماحول اور الرجن کا گہرا تعلق ہوتا ہے جب کبھی ہوا میں آلو دگی اور کشافت کی زیادتی ہو جاتی ہے تو الرجن کی شکایت بڑھ جاتی ہے

### غذائی الرجن

جو کچھ بھی کھاتے پیتے ہیں اس سے بھی الرجن ہوتی ہے جیسے کچھ افراد میں مچھلی موگ پھلی سے الرجن ہوتی ہے خاص طور سے بچوں میں اس کے فوری اثرات ہوتے ہیں اور غذاء میں پائے جانے والی ٹارٹازین کی وجہ سے الرجن ہوتی ہے

### الرجی سے ہونے والی شکایتیں سائنسو سائنس

اس میں سرکارہ داور سانس کی شکایت رہتی ہے اس کی وجہ سے کمزوری سستی محسوس ہو سکتی ہے آشوب چشم آنکھوں کے حصے میں سرخی آتی ہے آنکھوں سے پانی بہنا آنکھوں میں جلن جیسی شکایت ہوتی ہے

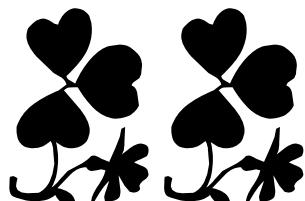
### ناک کی جھلی کا ورم

الرجی کی اس قسم سے نزلہ زکام بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے ناک میں پانی بہنا چھینگیں آنا شروع ہو جاتی ہیں

### دمہ کیا ہے؟

یہ بھی الرجن سے ہونے والی شکایت ہے جس میں کھانی کے ساتھ سینے میں خرخراہٹ جیسی آواز آتی ہے، سانس لینے میں دشواری جیسی شکایت ہوتی ہے اور دوسرا بہت ساری شکایتیں الرجن سے ہوتی ہیں جیسے اکزیما، بال جھٹن، جوڑوں کا درد وغیرہ۔

نوت: آئندہ صفحات میں الرجن، دمہ کو ختم کرنے یا کم کرنے کیلئے ضروری نسخ اور فارموں لے اندر اراج کرنے گئے ہیں۔ (محمد ادیس جان جی)☆☆☆



## دمنہ: احتیاط اور صحیح علاج

گزشتہ تین دہائیوں میں مرض دمنہ دنیا کے ترقی پذیر ممالک میں تیزی سے پھیل رہا ہے جس کی کئی وجوہات مغربی طرز کے کھانے اور ہن سہن ماحولیاتی آلودگی اور وائرس وغیرہ ہیں۔ ہندوستانی شہری آبادی کا سروے واضح طور پر دمنہ اور الرجی کی موجودگی ظاہر کرتا ہے جس کے مطابق 20 فیصد مغربی یورپ میں اور تقریباً 5 فیصد ہندوستانی سینٹریس میں پایا جاتا ہے۔ الرجی پھیپھڑوں میں پائی جاتی ہے۔

پھیپھڑے اس کے تنفس نالیاں اور آسیجن روانہ کرنے کے حلقے ایک ٹینس کورٹ جیسے بڑے ہوتے ہیں جو کہ مختلف قسم کے زہر یا مادے اور الرجی پیدا کرنے والے عناصر سے متاثر ہوتے ہیں الرجی سے متاثر والدین کی اولاد بھی اس سے متاثر ہو سکتی ہے۔ اگر وہ بھی الرجی پیدا کرنے والے مادے اور آلودگی سے متاثر ہوں۔

### الرجی اور دمنہ کا بہتر علاج کیا ہے؟

بدقتی سے کوئی واحد علاج نہیں ہے اس ضمن میں انگریزی ادویات نے پھیلی تین دہائیوں میں بہت زیادہ ترقی کی ہے اور اس ضمن میں مختلف طریقے ایجاد کئے جا چکے ہیں جن کے ذریعہ داکوسیدھا پھیپھڑوں میں بھیجا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ مضر اثرات جو کہ انجکشن اور گولیوں سے پیدا ہوتے ہیں۔ مریض تربیت یافتہ ڈاکٹر کی نگرانی

میں پابندی سے ان کو استعمال کرتا ہے تو وہ اس تکلیف دہ بیماری سے راحت پاتا ہے۔ اس طریقہ علاج کی ایک درجن یا اس سے زیادہ ادویات بازار میں دستیاب ہیں جو کہ نفسی نظام کے ذریعہ دی جاتی ہے جو کہ مریض کی ضرورت کے مطابق تجویز کی جاتی ہیں۔ یہی ایک واحد دمنہ کا علاج ہے۔ دوسرے طریقہ علاج جیسے ہومیوپتیکی آیورودیک یونانی اور بعض دیہاتی علاج بھی اس مرض کے علاج کا دعویٰ کرتے ہیں لیکن یہ کوئی سامنہی جواز یا اعداد و شمار نہیں رکھتے جو کہ آج کے زمانے میں علاج کے لئے قانوناً بے حد ضروری ہے۔ انگریزی ادویات کے استعمال سے بھی مریض کافی حد تک آرام کی زندگی گزار سکتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں مریض کو مکمل معلومات فراہم کرنا اور صحیح مشورہ بھی از حد ضروری ہے کہ وہ دمنہ کا Inhaler پابندی سے اور صحیح طریقہ سے استعمال کرے۔ یہ Inhaler اچھے تربیت یافتہ ڈاکٹر سے تجویز کروائیں۔ یہ طریقہ علاج مریض کو عادی نہیں بناتا اور نہایت محفوظ ہے۔ یہاں تک کہ چھوٹے بچے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس Inhaler کی قیمت زیادہ دکھائی دیتی ہے لیکن گولیاں اور انجکشن بھی تقریباً اتنا ہی خرچ کرواتی ہیں اور پھر Inhaler کا استعمال اموات دواخانہ میں شرکت اور ایم جنسی علاج سے بھی مریض کو محفوظ رکھتا ہے۔ دمنہ کے بارے میں عام معلومات عوام کو پہنچانا بے حد ضروری ہے تاکہ کامیابی سے علاج کیا جاسکے۔ ہندوستان ایک دیہاتی ملک ہے اور یہ معلومات صرف شہری آبادی کی حد تک محدود رہتی ہے، الہند دیہاتی آبادی کے دمنہ کے بارے میں معلومات پہنچانا از حد ضروری ہے اور ان کا دماغی رجحان بھی اس مرض سے تعلق بنا نا بھی ضروری ہے تاکہ دمنہ کا صحیح علاج ممکن ہو سکے۔ دیہاتی آبادی میں حکومت کی جانب سے دمنہ کے مریضوں میں Inhalers پابندی سے تقسیم ہوں حکومت اگر خود یہ بتانا شروع کرے تو اس کے دورس فائدے حاصل ہو سکتے ہیں اور دیہاتوں میں بھی دمنہ کا علاج بہتر طریقے سے ہو سکتا ہے۔

## احتیاط علاج سے بہتر ہے

احتیاط علاج سے بہتر ہے یہ مقولہ دمنہ کیلئے بھی کارگر ہے جن اجزاء سے دمنہ آتا ہے مشاہدہ کے ذریعہ اس کی شاخت کر کے یا جلد میں دونجکشن کے ان اجزاء کو مکمل طور پر چھوڑنے سے دمنہ کے اثرات کم کر سکتے ہیں۔ عام طور پر یہ اجزاء کھانے کی چند چیزوں کے کیمیکل ان کے علاوہ گھر کی دھول چوہے اور کیڑے اور جھینگر ہوا کرتے ہیں چھوٹے چھوٹے جراثیم جو کہ دکھائی نہیں دیتے وہ گھر میں قالینوں میں اون کے بلاں میں صوفوں میں بہت تیری سے نشوونما پاتے ہیں آسان صفائی کے طریقے اچھی طرح صاف کرنے والے ویکیوکلیز صاف فرش قالینوں میں جراثیم کش دوا کا چھڑکا و بیڈ میں صفائی اور کشادگی حمام میں جھینگر اور چوہے اور دوسرے جراثیم کی نشوونما نہ ہونے پائے چند اہم تدابیر ہیں۔ مدفعتی علاج اس بیماری میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے جس میں پانچ یا اس سے کم ماریض کے علاج کے ذریعہ مفید ثابت نہیں ہوتے ماریض کو نجکشن کے ذریعہ جلد میں دی جاتی ہیں اس علاج میں بعض ماریضوں پر مضر اثرات مرتب ہونے کی وجہ سے یہ علاج عام نہیں ہے۔ چند اجزاء جو کہ تنفس صحت کو بگاڑتے ہیں مندرجہ ذیل ہیں۔

## تنفس کو بگاڑنے والے اسباب

موحولیاتی آلوڈگی جو کہ دو تین اور چار پہیوں والی گاڑیوں سے پیدا ہوتی ہے جو کہ ماحول میں سلفرنائزرو جن آکسائیڈ اور لیڈ ہیں۔ چسٹ اسپتال جیدر آباد کی اسٹڈی کے مطابق پچھلی دو ہائیوں میں ٹریفک پولیس چھوٹے بچوں اور سگریٹ پینے والوں میں زیادہ مقدار میں آلوڈگی پائی گئی ہے۔ روپرٹ کے مطابق زیادہ تعداد میں گاڑیوں کی آلوڈگی کا غبار ہندوستانی شہروں میں پایا جاتا ہے۔ بدقسمتی سے سٹیزین فورم اور حکومت کے ادارے اس تعلق سے کوئی خاص کوشش نہیں کرتے تاکہ یہ آلوڈگی کم ہو۔

## سیب کا جوں، دمنہ سے بچاؤں میں مددگار

جدید تحقیق کے مطابق ہر روز سیب کے جوں کا ایک گلاس بچوں کو دمنہ کی بیماری سے بچنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ جب کہ بڑے افراد روزانہ سیب کھانے سے دمنہ کی بیماری سے افاقہ حاصل کر سکتے ہیں۔ سیب کے اندر ایک خاص جز پایا جاتا ہے جو پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے سانس کی نالیوں کو کھولنے اور سانس لینے کی قوت کو تقویت دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے امپریل کالج لندن کے شعبہ نیشنل ہارٹ اینڈ لکنٹر انسٹی ٹیوٹ میں ہونے والی اس تحقیق میں سیب کی افادیت بیان کرتے ہوئے کہا گیا کہ سیب جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرنے میں انتہائی مفید ہے۔ اس تحقیق میں دمنہ میں بنتا 2 ہزار بچوں کو 5 سے 10 سال تک زیر مطالعہ رکھا گیا۔ تحقیق کے مطابق روزانہ سیب کا جوں پینے والے بچوں میں دمنہ کے خطرات میں 48 فیصد کی کمی واقع ہوئی ماہرین نے سیب کے تازہ جوں اور پرانے جوں میں فرق واضح کرتے ہوئے کہ تازہ جوں 80 فیصد سے زیادہ مفید ہوتا ہے جب کہ باسی یا ڈبوں میں بند جوں میں یہ صلاحیت انتہائی مانند پڑ جاتی ہے۔

سیب کا مرہ، گاجر کا مرہ، ادرک کا مرہ، دمنہ کے لئے مفید ہے، نیز دمنہ کے ماریض کا دورہ کم کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ماریض کو قبض کشا خوراک دی جائیں کیوں کہ قبض زیادہ ہو گا تو ریاحی دباؤ اور گیس کی زیادتی کی وجہ سے دورہ دمنہ مہلک شکل اختیار کر لیتا ہے۔ (مادریں جان رسمی)



## سردیوں میں اپنی صحت پر دھیان دیجئے

صحت درست کرنے کے لئے سردیوں کا موسم سب سے اچھا مانا جاتا ہے، اس موسم میں آپ اپنے جسم کو صحت مند بناسکتے ہیں اور کھوئی ہوئی طاقت کو بحال کر سکتے ہیں۔ ہر سال سردیوں میں اپنی صحت پر خاص دھیان دیجئے۔ اس کیلئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کیجئے۔

### مالش کی ضرورت

سردیوں میں جلد کی خشکی دور کرنے کے لئے اور جسم کو چست و صحت مندرجہ کھنے کے لئے مالش ضرور کیجئے۔ یہ مالش سرسوں کے تیل یا ناریل کے تیل سے کی جاسکتی ہے۔ ہو سکے تو دھوپ میں بیٹھ کر خوب رگڑ رگڑ کر مالش کیجئے، اس طرح آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ مالش کے بعد آدھے گھنٹہ تک یوں ہی دھوپ میں بیٹھے رہئے۔ پھر نیم گرم پانی سے نہا لیجئے۔ صابن کا استعمال قطعی میت کیجئے۔ اس سے جلد کا سارا تیل اتر جائے گا اور جلد روکھی ہو جائے گی۔ سردیوں میں اگر آپ تھوڑی بہت ورزش بھی کر لیا کریں تو جسم کی چستی پھر تی برقرا رہے گی۔ صبح و شام تھوڑی دیر تک ٹھہرنا بھی ورزش ہے۔ ورزش سے جلد کے مسامات کھل جاتے ہیں۔

### خوراک پر توجہ دیں

اس موسم میں اپنی خوراک پر بھی پوری توجہ دیجئے۔ زیادہ نمک، نمی ہوئی چیزوں اور کھٹائی کا استعمال میت کیجئے۔ ان دنوں ہمارے جسم کو وٹا من اے کی ضرورت ہوتی ہے اور

وٹا من اے، ہری سبزیوں، مچھلی، دودھ، پنیر، اور تیل وغیرہ میں ملتا ہے۔ اس موسم میں بچلوں کا استعمال بھی بے حد مفید ہے، بچلوں کا رس پینے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے، ٹماٹر کا رس پینے سے خون صاف ہوتا ہے اور جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ کچھ گاجریں کھانے سے آپ کے جسم میں تازہ خون بننے گا۔ اس موسم میں ویسے تو بھوک خوب لگتی ہے لیکن جن لوگوں کو بھوک نہ لگتی ہو ان کے لئے کھجور بہت مفید ہے۔ گرم دودھ کے ساتھ اس کا استعمال کرنے سے بھوک خوب لگتی ہے اور جسم کو طاقت ملتی ہے۔

### سردیوں میں گھر بیلو علاج

اس موسم میں کچھ موسمی مرض بھی گھیرے رہتے ہیں جیسے سردی، نزلہ، زکام، کھلی، ہاتھ پیروں کا پھٹنا، لیکن گھبرا یئے مت آپ چاہیں تو گھر بیلوں کا استعمال کر کے ان سے چھٹکارا پاسکتے ہیں۔ کھانی کی تکلیف میں دو چچپے ادرک کا رس، دو چچپے شہد اور تھوڑا اسما تلیسی کے پتوں کا عرق ملا کر ذرا نیم گرم کے پئیں، دو چار دن میں ہی کھانی بالکل ختم ہو جائے گی۔ زکام اور نزلے کو دور کرنے کے لئے کالی مرچ دس گرام، ملیٹی دس گرام اور مصری بیس گرام ان تینوں کا پاؤ ڈر بنا کر رکھ لیجئے۔ صبح و شام شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے نزلے زکام کی شکایت ختم ہو جائے گی۔

### جسمانی نظام کو متھر کر کھیں

اس موسم میں مناسب گرم کپڑے پہنئے۔ لیکن اتنے زیادہ بھی نہیں کہ آپ کو ہوا بالکل نہ لگے۔ دن بھر مصروف رہئے۔ مصروفیت انسان کے اندر چستی اور پھر تی پیدا کرتی ہے نیز جسمانی نظام کو متھر کرتی ہے۔ سردیوں کا موسم جسمانی مشینی کو تھریک دینے اور اس کے نتیجے میں اچھی غذا میں کھانے کا بہترین موسم ہے۔ انسان کی قوت ہاضمہ بھی بہتر ہوتی ہے اور جسم کے اندر اچھی اور بھاری غذاوں کو جذب کرنے کی

صلاحیت بھی خوب ہوتی ہے۔ بیشتر طاقتور غذا میں گرم ہونے کے باعث سردیوں میں ہی استعمال کی جاتی ہیں۔

### سردی جسم میں طاقت جمع کرنے کا موسم

سردیاں دراصل بقیہ موسویں کے لئے جسم میں طاقت جمع کرنے کا ایک بہترین موقع فراہم کرتی ہیں۔ صرف غذاوں سے ہی نہیں بلکہ جسمانی حرکات، محنت و مشقت اور مناسب ورزش کے ذریعہ بھی اس موسم میں صحت کی اچھی پوشش کی جاسکتی ہے۔ بہت سے مردوخاتین اچھی غذاوں پر تو توجہ دے لیتے ہیں لیکن موسم کے مطابق اپنے جسمانی نظام کو چست و درست نہیں رکھ پاتے جس سے وہ غذا میں ان کو بھر پور فائدہ نہیں پہنچا پاتے۔ ضرورت ہے کہ ہم اس صحت بخش موسم سے بھر پور فائدہ اٹھایا جائے اور طاقت کا خزانہ جمع کرنے کی صحیح طریقے سے کوشش کی جائے۔

### ایک مفید مشورہ

درج بالا مشوروں اور تداہیر کا مقصد یہ نہیں ہے کہ انہیں سن اپ کھاتے جائیں بار بار کھائیں، مرغن غذاوں، میوہ جات پر مشتمل کھانوں کی لائیں لگادیں، یکے بعد دیگرے غذا میں چلتی رہیں، معدہ کو آرام نہیں سکے، بدھضمی، کھٹی ڈکاریں، سینے میں جلن، بے قراری اور ریاح کا اخراج گیس کی زیادتی سے پیٹ کو مشل ڈھولوں بنالیں۔ ہر گز عقلمندی نہیں۔

کھانا ہو یا پھل فروٹ، یا حلوا جات، یا میوہ جات کا آمیزہ ہو، جب تک ایک کھانا اچھی طرح ہضم نہ ہو جائے دوسرا کھانا استعمال نہ کریں۔

موسم سرما میں انڈوں کا حلوا اصلی گھی اور زعفران کی آمیزش سے تیار کیا ہوا استعمال کریں، تازہ خون بناتا ہے۔ مفرح قلب ہے اور چہرے پر سرفی لاتا ہے۔ پھلوں اور رگوں کو قوت عطا کرتا ہے۔ (محمد اریں جان ریسی)



## جراشیموں سے تحفظ دلانے والے نعدوں

زبان کی پچھلی طرف حلق میں دونوں طرف چھوٹے گلینڈز ہوتے ہیں یہ گلے سے پھیپھڑوں کو جانے والے جراشیم کو روکنے والے سنتری ہیں جراشیم کو آگے جانے سے روکتے یہ خود متورم ہو جاتے ہیں۔ وہ حالات اور اسپاب جو گلے میں سوزش کا باعث ہوتے ہیں۔ وہ ان میں بھی سوزش عام طور پر بچپن سے 30 سال کی عمر کے دوران کسی وقت بھی ہو سکتی ہے۔

منہ میں گندی چیزیں ڈالتے رہنے، فیڈر، چوسنی کے استعمال سے جراشیم کی معقول مقدار گلے میں مسلسل جاتی رہتی ہے۔ گلکا، تمنا کو، گل، بھینی اور اسی طرح کی مضرت رسائیں اور صحت دشمن اشیاء کے استعمال سے جراشیم گلے میں اپنی جگہ بناتی ہیں۔ یہ گلینڈ جب جراشیم کی یلغار کا مقابلہ نہیں کر سکتے تو ورم کر جاتے ہیں۔

### ابتدائی علامات

بیماری کی ابتداء گلے میں گرانی کی کیفیت سے ہوتی ہے، گلے میں درد ہوتا ہے یہ درد کانوں میں بھی محسوس ہوتا ہے سردی لگ کر بخار آ جاتا ہے۔ یہ بخار 104F تک جا سکتا ہے۔ بخش تیز، جسم گرم اور سر گھمانے سے گردن میں درد ہوتا ہے۔ بھوک اڑ جاتی

ہے بھوک میں کمی گلے میں درد کی وجہ سے بھی ہوتی ہے۔ مریض کا منہ کھول کر دیکھا جائے تو دونوں اطراف سے گلے پھولے ہوئے سرخ نظر آتے ہیں ان کے اوپر سفید دانے بھی ہو سکتے ہیں۔ کبھی کبھی وہ اتنے پھول جاتے ہیں کہ دونوں آپس میں مل جاتے ہیں۔ حلق میں خوراک وغیرہ کے نگلنے والی جگہ باقی نہیں پتھتی۔ منہ میں پیپ بھری رہے یا تھوک کے ساتھ مریض نگل رہا ہو تو بیمار ہونا ایک لازمی نتیجہ ہے۔

### زہریلے مادے سے پیچیدگیاں

گلے میں پھوڑے بن جاتے ہیں۔ زہریلے مادے خون میں جاتے رہنے سے جوڑوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ دل کے وال متورم ہو کر ہمیشہ کے لئے مصیبت بن جاتے ہیں۔ گلے کی سوزش کانوں میں جا کر وہاں پر سوزش پیدا کرتی ہے اور اس سے کان ہمیشہ کے لئے بہنے لگتے ہیں۔ گردوں کی خطرناک سوزش، سانس کی نالیوں کی شدید سوزش سے، ناک بند ہونے کی وجہ سے بچہ کمزور ہونے لگتا ہے بڑھنے کی رفتار کم ہو جاتی ہے، بچہ منہ سے سانس لینے لگتا ہے۔

### مفید اور بہتر علاج

ان خطرناک نتائج کو دیکھنے کے بعد ضروری ہوتا ہے کہ مریض کا علاج جلد کیا جائے۔ مریض ہو ادار کمرے میں آرام کرے اسے ہلکی اور زود ہضم خوراک دی جائے مرغن اور کھٹی غذاوں سے پرہیز کیا جائے۔ قبض نہ ہونے دیں۔ ہمارے پاس حلق کی سوزش کے لئے موثر، مفید، یقینی اور متبہک علاج موجود ہے۔

ام المؤمنین حضرت سلمان فرماتی ہیں۔ ”نبی کرم ﷺ کو زندگی میں کبھی ایسا زخم نہیں آیا یا کام نہیں چجھا جس پر مہندی نہ لگائی گئی ہو“۔ (ترمذی احمد)

اس مبارک سنت سے یہ معلوم ہوا کہ مہندی جراشیم کش ہونے کے علاوہ سوزش اور درد کو رفع کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور زخموں کو بھرنے میں مفید ہے۔ مہندی کے پتے ابال کر چھان لئے جائیں اس پانی میں نمک ملایا جاسکتا ہے نیم گرم حالت میں اس جو شاندہ کے صحیح و شام غرارے گلے اور حلق میں ہر قسم کی سوزش میں مفید ہوں گے۔ کھولتے پانی میں بڑا چیچ شہد صحیح نہار منہ اور عصر کے وقت پینا سوزش کو کم کرنے کے علاوہ جسمانی قوت مدافعت میں اضافہ کا باعث ہوتا ہے۔ گلا اگر ہمیشہ خراب رہتا ہے کہ تو زیتون کے تیل کا بڑا چیچ صحیح و شام پینا انتہائی مفید و موثر ہے۔

### قسط شیریں سے علاج کا حکم

جس طرح طب جدید کے نسخے جات سے مرض قابو میں نہ آئے تو جراشیم کش ادویات پر توجہ دی جاتی ہے اسی طرح طب نبی ﷺ کی مبارک ادویہ میں قسط شیریں بڑے کمال کی جراشیم کش دوائی ہے یہ پچھوندی سے لے کر واڑس تک میں مفید ہے۔ یہ جراشیم کو مارنے کے علاوہ جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔ گلے کی سوزش میں قسط شیریں کی اہمیت متعدد احادیث سے ثابت ہے۔ حضرت انس بن مالکؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا۔ ”اپنے بچوں کو حلق کی بیماری میں گلادبا کر عذاب نہ دو جب کہ تمہارے پاس قسط موجود ہے۔“ (بخاری و مسلم)

ہمارے ملک میں بھی رواج رہا ہے کہ بچے کا گلا خراب ہونے پر سیانی عورت اس کا منہ کھول کر گلادبا کرتی تھیں یا تو کسی سیاہی گلے میں لگائی جاتی تھی۔ یہ طریقے تب بھی بیکار تھے لہذا آج بھی قابل عمل نہیں۔ حضرت جابر بن عبد اللہ روایت فرماتے ہیں۔

”نبی کریم ﷺ حضرت عائشہؓ کے گھر میں داخل ہوئے تو ان کے پاس ایک بچہ تھا جس کے منہ اور ناک سے خون نکل رہا تھا۔ حضور اکرم ﷺ نے پوچھا کہ یہ کیا ہے؟ جواب مل کے بچے کو عذرہ ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اے خواتین تم پر افسوس ہے؟ جواب مل کے بچے کو عذرہ ہے۔“

ہے کہ اپنے بچوں کو یوں قتل کرتی ہو۔ اگر آئندہ کسی بچے کو حلق میں عذرہ کی تکلیف ہو یا اس کے سر میں درد ہو تو قسط کو گڑ کر اس کو چڑا دو۔ چنانچہ حضرت عائشہ نے اس پر عمل کروایا اور بچہ تدرست ہو گیا۔ (سلم)

اس بچے کو حلق یعنی گلے میں سوزش تھی اسے قسط شیریں پھر پر گڑ کر چٹائی گئی اور وہ بچہ تدرست ہو گیا۔ قسط شیریں 80 گرام، کلوخی 20 گرام ان کو پیس کر 3-5 گرام صبح و شام کھانے کے بعد عمر کے مطابق مقدار میں کمی کر دی جائے۔ اس علاج سے گلے کی سوزش سے پیدا ہونے والا ہر مسئلہ اللہ کے فضل سے حل ہو جاتا ہے مریض کو بخار ہو یا لوز تین میں پیپ پڑی ہو تو شہد کی مقدار کو بڑھادیا جائے کم از کم آٹھ دس چھ روزانہ (شہد قدر تی اینٹی باسیوٹک ہے) کھلانیں یا پلاٹیں۔

گلا خراب ہونے پر حلق میں کسی قسم کے آپریشن کو رسول پاک ﷺ نے سختی سے ناپسند فرمایا۔ مذکورہ احادیث میں دو مختلف بچوں کا ذکر کیا گیا ہے جن کو لوز تین کے التهاب کی شکایت تھی ان بچوں کا قسط شیریں کے ساتھ باقاعدہ علاج کیا گیا ان میں سے ہر بچہ شفایا ب ہوا ہے۔ گلے میں ٹانسلز جراثیم کے داخلے کو روکنے والے سنتری ہیں۔ جب یہ نکال دیئے جائیں تو جراثیم کے راستے کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور وہ حلق کے علاوہ پھیپھڑوں تک بلا روک ٹوک چلے جاتے ہیں۔ آپریشن کروانے کے بعد گلا ہمیشہ خراب رہتا ہے اور وہ ہمیشہ کے لئے کھانی کا مریض بن جاتا ہے۔ اتنی مفید و موثر ادویات ہوتے ہوئے کسی کے گلے کا اگر آپریشن کروایا جائے تو وہ کفران نعمت اور زیادتی ہے۔ اوپر بیان کردہ ادویات کا استعمال باقاعدگی کے ساتھ کیا جائے تو حلق کی تمام سوزش دو سے تین ہفتوں میں ختم ہو جاتی ہے۔ (محمد ابریس جان ریجی)

☆☆☆

## نمونیا سے ہر 20 سینٹ میں ایک بچے کی موت واقع ہوتی ہے

جن بچوں میں نمونیا نے شدت اختیار نہ کی ہو، ان کا گھر پر علاج معالجہ بہتر ہوگا: ڈبیو ایچ او کی سفارش۔ ایک حالیہ جائزے سے پتا چلتا ہے کہ گھروں پر اینٹی باسیوٹک سے بچوں کا علاج کرنا زیادہ بہتر ہے، کیونکہ بعض اوقات بچوں کو کسی صحت کے مرکز تک لے جاتے لے جاتے دیر ہو جاتی ہے اور اگر وہ وہاں پہنچ بھی جائیں تو ممکن ہے کہ ان کا اس طرح سے علاج نہ ہو سکے جو انہیں درکار ہے۔

عالمی ادارہ صحت (ڈبیو ایچ او) کی اطلاع کے مطابق نمونیا کی وجہ سے ہر 20 سینٹ میں ایک بچے کی موت واقع ہوتی ہے اور اموات کی 98 فیصد شرح ترقی پذیر ملکوں میں ہے۔ ادارے کا اندازہ ہے کہ مجموعی طور پر ہر سال تقریباً 15 لاکھ بچے اس مرض کے باعث ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ شرح ایڈز، ملیریا اور تپ دق کے امراض کی وجہ سے ہونے والی اموات کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ جائزوں سے پتا چلتا ہے کہ نمونیے کی روک تھام اور مناسب علاج معالجے سے ہر سال بچوں میں دس لاکھ اموات کو روکا جاسکتا ہے۔ سابق گلوبل الائنس فور ویکسین اینڈ امیونائزیشن، جنیوا میں قائم عالمی سٹھ پر کام کرنے والا اپلک پر اسیویٹ اتحاد ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ نمونیا سے بچاؤ

کے لئے تیار ویکسین پہلے صرف امیر اور خوشحال ملکوں میں دستیاب تھی، لیکن اب ترقی پذیر ملکوں میں بھی اسے متعارف کرایا جا رہا ہے۔ لیکن ویکسین کے ساتھ ساتھ نمونیا میں بتلا ہونے والے بچوں کے علاج معا الجے کے لئے اینٹی بائیوکس بھی درکار ہیں۔ قدمتی سے غریب ملکوں میں بیشتر بچوں کو صحت کے مرکز تک پہنچانا ممکن نہیں ہوتا، جہاں زندگی بچانے کا علاج معالجہ کیا جا سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی طرف سے ہندو پاک میں مرتب کئے گئے ایک جائزے کے نتائج سے پتا چلتا ہے کہ بیشتر بچوں کا علاج گھر پر کامیابی سے کیا جاسکتا ہے۔ ڈبلیوائیچ اوکی خاتون ترجمان، اولویالادت ڈیوس کہتی ہیں کہ اس جائزے کے نتائج حوصلہ افزائیں۔ ان کا کہنا تھا کہ جائزے کے نتائج سے پتا چلتا ہے کہ گھروں پر اینٹی بائیوکس سے بچوں کا علاج کرنا زیادہ بہتر ہے، کیونکہ بعض اوقات بچوں کو کسی صحت کے مرکز تک لے جاتے لے جاتے دیر ہو جاتی ہے اور اگر وہ وہاں پہنچ بھی جائیں تو ممکن ہے کہ ان کا اس طرح سے علاج نہ ہو سکے جو انہیں درکار ہے۔ اس سے یہ پتا چلتا ہے کہ گھر پر علاج معالجہ کرنے کے نتائج دراصل نسبتاً بہتر ہیں۔

### سفوف ہلدی (بھنا ہوا سفوف)

ٹابت ہلدی 100 گرام لے کر اچھی طرح دھوپ میں سکھا لیں پھر اسے باریک پیس لیں، چھان کر کسی برتن میں بھون لیں کہ وہ گہری زرد رنگ پر آجائے، ٹھنڈی کر کے رکھ لیں، نمونیہ کیلئے بچہ کو ایک چکلی اور بڑے آدمی کو 2 گرام شہد میں ملا کر چٹائیں ہر 2 گھنٹہ بعد دن میں کم از چار بار استعمال کرائیں بفضلہ تعالیٰ نمونیہ ناسیب ہو جائے گا۔

(محمد اریں جان ریسی)



## بلغی امراض کا اصول و علاج

خلط ایک طبی اصطلاح ہے جس کے لغوی معنی مخلوط یعنی ملی ہوئی چیز کے ہیں۔ بدن کے اندر جو رطوبت پائی جاتی ہے ان میں خون، بلغم، صفراء اور سودا بھیثیت ایک جز کے شریک رہتا ہے اس لئے ان سب کا خلاط کے نام سے جانا جاتا ہے۔

### رطوبت اصلیہ اور اخلاط

اخلاط اور رطوبات بدن یا رطوبات اصلیہ دونوں مترادف ہیں کیونکہ بدن انسانی کی سیال چیزیں جو بدن کی جوہری ترکیب میں حصہ لیتی ہیں وہ اخلاط کے علاوہ رطوبات اصلیہ کہلاتی ہیں بقرات نے بھی رطوبات اصلیہ کی تقسیم چار قسموں میں خون، بلغم، صفراء اور سودا کی ہے اس سے صاف ظاہر ہے کہ دونوں کا حاصل ایک ہے۔ جس طرح قدیم طبی کتابوں میں رطوبات بدن کے لئے ایک خاص عنوان سے اسی طرح طب قدیم کی بعض کتابوں میں رطوبات بدن کو Fluid the body یا humour of the body کے نام سے بیان کیا گیا ہے۔

مباحثہ اخلاط میں یہ بات اچھی طرح واضح ہے کہ بدن میں پائی جانے والی سفیدرنگ کی جملہ رطوبات کو بلغم کے نام سے موسوم کیا ہے لیکن وہ جب خون میں تبدیل

ہو کر اپنی اصل رنگ کھو بیٹھتا ہے اور خون کے رنگ اٹھتا ہے تو اب اس کو خلط بلغم نہیں بلکہ خلط دم کہا جائے گا۔

### امراض بلغیہ

وہ امراض جن کا تعلق بلغم سے ہو بلغمی امراض کہلاتے ہیں۔ یہ امراض خلط بلغمی کی کیفیت یا کیمیت میں غیر معتدل ہونے کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ غیر معتدل غلط بلغمی سے جو مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں جو مشہور بیماریاں بلغمیہ اور اورام بلغمیہ ہیں۔

### بلغی امراض کی کلی تقسیم

بلغی امراض کی کلی تقسیم اعضاء جسمانی کے اعتبار سے مندرجہ ذیل طریقہ پر کی جاسکتی ہیں مثلاً امراض راس میں بلغمی امراض جیسے صدای بلغمی، شفیقہ، نسیان، مالخالیا، لقوہ، امراض شش میں دمہ، ہدایت الریہ ہدایت الجب امراض معدہ میں سوہہضم معدہ، ہبیضہ، ورم معدہ و جمع الغواد درد معدہ وغیرہ امراض امعاء میں ذرب و خلفہ اور ذروہ سلطاریہ امراض مردانہ میں سوئے بزم قفیب اور ورم خصیہ اور زنانہ میں ورم رحم اور ورم خصتیہ الرحم وغیرہ خلط بلغم کی کیفیت یا کیمیت میں غیر معتدل ہونے کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔

### بلغی امراض کے اصول علاج

بلغی خلط سے پیدا ہونے والے امراض اور ان کا اصول علاج: صرع (مرگی) کے معنی گرنے کے ہیں چونکہ اس مرض میں مریض کا گر پڑنا لازم ہے اس لئے اس مرض کا نام صرع بھی رکھا گیا ہے۔

بقراط کے نزدیک صرع وہ مرض ہے جس میں بے ہوشی اور تشنیخ کے دورے پڑتے ہیں۔

### سبب

اس کے اسباب میں اطباء جہاں لیسید ار خلط کو سبب تصور کرتے ہیں وہیں اس کے علاوہ دوسرے اسباب کو بھی ذکر کرتے ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

A- ریاح غلیظ، B- صدمہ دماغ، C- دماغی رسولیاں، D- ورم دماغ، E- کثرت رطوبت وغیرہ۔

### اقسام مرض

مفتاح الحکمت میں صرع کی دو قسمیں بیان کی گئی ہیں۔

1- صرع دماغی (اصل یا ذاتی)

2- صرع شرکی اور مخزن الحکمت میں اس کی مندرجہ ذیل قسمیں بیان کی گئی ہیں۔  
1- صرع شدید، 2- صرع خفیف، 3- دواصرعی، 4- صرع متواتر۔

### اصول علاج

اس کے علاج کو دو حصوں میں تقسیم کر دیا گیا ہے۔

A- ایک تو دورے کی حالت میں جو تدابیر اختیار کی جاتی ہیں اور دورے کی حالت میں جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

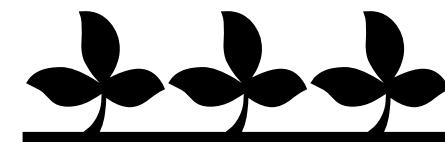
B- دوسرے وقہ کی حالت میں جو علاج کیا جاتا ہے۔ دورے کی حالت میں خاص طور سے مریض کی زبان کو کٹنے اور چوٹ لگنے سے بچانا مقصود ہوتا ہے۔

دورے کو رفع کرنے کے لئے سعوطات، نشوقات، معطسات و جورات بخارات و شومات، وضمادات کی شکل میں دوائیں مستعمل ہیں۔ دورے کے وقت جو دوائیں مستعمل ہیں ان میں مفید اور مجرب دوائیں۔

مرچ یا پیاز کے عرق کا ناک میں ٹپکانا افاقہ کی حالت میں سبب مرض کو معلوم کر کے دفع کریں۔ خلط غالب کا بار بار تتفقیہ کریں۔ صرع دموی میں فصد قیفال اور جامت ساقین کرائیں۔ بعد ازاں جوش خون کم کرنے والی ادویہ استعمال کریں۔ صفراوی میں نفح و تنقیہ کے بعد سر در ادویہ سے تعذیل کریں بلعم دماغی میں مجون فلاسفہ کھلانیں۔ سوداوی میں افتیمون اور سبفان نفح فستقی سے تنقیہ کریں۔

تمام اقسام میں مناسب دوائیں دیں۔ مثلاً سنجین و اب ترب و شربت و ماء العسل اسی طرح سنجین عضلی گرم موسم میں آب سرد کے ساتھ اور سرد موسم میں آب گرم کے ساتھ شربت فستین مع شربت بزروری سنجین بزروری، زوفا، بادیان، مجون عاقر قرحا، جوارش عود، مجون نجاح میں سے کسی ایک کا استعمال کرائیں۔ بہتر ہے کہ کسی ماہر اور تجربہ کار معالج سے رجوع ہوں اور علاج کرائیں۔ (محمد اریں جان جی)

☆☆☆



## جب نوالہ حلق سے اتارنا مشکل ہو جاتا ہے

اچھی صحت اللہ تعالیٰ کی کتنی بڑی نعمت ہے اس کا اندازہ اکثر تندرست افراد کو نہیں ہوتا اور وہ اس کو کوئی خاص اہمیت نہیں دیتے تاہم جو لوگ صحت مند ہیں، انہیں اپنی ہر سانس کے ساتھ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہئے ورنہ بیماریاں اور تکلیفیں تو ایسی ایسی ہیں کہ ان کے بارے میں پڑھ کر اور جان کر دل لرزاتھتا ہے۔ ذرا تصور کریں کہ آپ کے سامنے انتہائی لذیذ اور خوش ذائقہ انواع و اقسام کی کھانے پینے کی چیزیں رکھی ہوں اور ان سے استفادے کی آپ کو کھلی آزادی ہو لیکن آپ کے لئے ایک نوالہ تک منہ میں رکھنا ممکن نہ ہو تو آپ کے دل پر کیا بیتے گی؟ Achalasia ایک ایسی ہی بیماری ہے جس میں غذا حلق سے اتارنا جوئے شیرلانے کے متراffد ہو جاتا ہے۔ ”ایکالیزیا“ دراصل غذائی نالی میں نقص یا خرابی کی بیماری ہے۔ یہ غذائی نالی (Oesophagus) حلق سے شروع ہوتی ہے اور نیچے معدے تک جاتی ہے۔ اس غذائی نالی کے نچلے حصے میں ایک عضلاتی والو (Sphincter) ہوتا ہے جو غذا کی آمد پر کھلتا ہے اور وہاں سے ہوتے ہوئے غذا معدے میں اتر جاتی ہے لیکن اس خرابی کی صورت میں یہ عضلاتی والو مناسب طور پر کام نہیں کرتا اور کھانا غذائی نالی میں پھنس کر رہ جاتا ہے۔ اس غذائی نالی کے پٹھے نارمل حالت میں پھیلتے اور سکڑتے رہتے ہیں

جس سے غذا کو حلق سے نیچے اترنے میں مدد ملتی ہے لیکن "ایکالیزیا" اس میں بھی خرابی پیدا کر دیتی ہے اور غذا نیچے نہیں اترتی۔ غذا انگنے میں دشواریاں بہت عام ہیں جس کے لئے Dysphagia کی اصطلاح بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے اسباب مختلف ہو سکتے ہیں جن میں فالج، تیزابی مادے کی غذائی نالی میں واپسی کی غلکین صورت ہو سکتے ہیں جن میں فالج، تیزابی مادے کی غذائی نالی میں واپسی کی غلکین صورت (Acid Reflux) یہاں تک کہ سر کی چوٹ بھی شامل ہیں۔

باؤر کیا جاتا ہے کہ صرف برطانیہ میں 16 لاکھ افراد "ڈس فیکیا" میں بٹلا ہیں۔ اس تکلیف میں نہ صرف غذا کو نکلنا دشوار ہو جاتا ہے بلکہ غیرہضم شدہ غذا اپس غذائی نالی میں آ جاتی ہے یا پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے جس سے سینے میں درد اور کھانسی کا دورہ اٹھتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس بارے میں ڈاکٹروں کے پاس کوئی واضح جواب نہیں ہے تاہم بعض بنیادی نویعت کے اقدامات سے تکلیف کی شدت کم کی جاسکتی ہے۔ مثلاً آہستہ آہستہ کھانا نو اے کو خوب اچھی طرح چیانا اور کھانے کے دوران پانی کی چسکیاں لینا۔ اس مرض میں غذائی نالی کے پھوٹوں کو پرسکون رکھنے کے لئے دوائیں دی جاتی ہیں۔ یہی دوائیں انجاننا (دل پر دباؤ سے سینے میں درد) اور ہائی بلڈ پریش میں بھی استعمال کی جاتی ہیں جو خون لے جانے والی نالیوں کی اندر وہی دیواروں کے پھوٹوں کو پرسکون رکھ کر انہیں چوڑا کرنے میں مدد دیتی ہیں تاہم "ایکالیزیا" کے جن مریضوں کو اس سے فائدہ نہیں ہوتا، ان میں جسمانی طور پر عضلاتی والوں کو چوڑا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس میں انڈوسکوپی سے مدد لی جاتی ہے اور ایک ننکی کے راستے غذائی نالی میں آلات جراحی داخل کئے جاتے ہیں اور وہاں ایک چھوٹے سے غبارے کو پھلا کر تنگ والوں کو چوڑا کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں مریض کو مکمل طور پر بے ہوش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی، صرف وقتی طور پر غنودگی طاری کرنے والی دوائیں دی جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے ہر چند ماہ بعد اس عمل کو دہرانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ "ایکالیزیا" کا

بہترین علاج سر جری ہی قرار دیا جاتا ہے۔ جس میں جزء ایسٹھیا اور Keyhole تکنیک استعمال کی جاتی ہے۔ اس پروسیس میں غذائی نالی کے آخری سرے پر واقع چوڑے پھوٹوں کو تقسیم کر دیا جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران غذائی نالی کے پھٹنے کا معمولی اندریشہ ہوتا ہے لیکن اگر ایسا ہو بھی جائے تو زخم فوری طور پر مندل ہو جاتا ہے۔ ویسے یہ سر جری محفوظ تجھی جاتی ہے۔ مریض کو ایک دورانی لازماً اسپتال میں گزارنی ہوتی ہے۔ ایسے مریض کو عموماً ہلکی غذائیں دی جائیں بکری کا دودھ، بکری کا شوربہ، بینی وغیرہ یا سبزی ترکاریوں کا سوپ اور دودھ کی کھیر، سوچی سے بنا ہوا نمکین اور بیٹھا حلوا، تیل، چربی، گھنی، اور چکنی، اچار، ترش اشیاء سے پرہیز کرائیں۔ چاٹ، پکوڑے، فاست فوڈس وغیرہ سے قطعاً اجتناب کرائیں۔ (محمد اریں جان ریسی)

☆☆☆



حَيْثُ لَدَغَتُهُ وَيَمْسَحُهَا وَيُعَوِّذُهَا بِالْمُعَوِّذَتَيْنِ  
(سنن ابی داہ، زاد المعاویہ، مکلوۃ المصایح)

”ثُمَّ دَعَا بِمِلْحٍ وَمَاءٍ فَجَعَلَهُ فِي إِناءٍ ثُمَّ جَعَلَ يَصْبُهُ عَلَى إِصْبَعِهِ  
نہیں چھوڑتا، (یا آپ نے فرمایا: یہ نبی اور غیر نبی کسی کو بھی نہیں چھوڑتا)

## نِمَک بِطُورِ دَوَا

عام طور پر ہم نِمک کو ایک مصالحہ کے طور پر استعمال کرتے ہیں کوئی سالن نِمک کے بغیر نہیں بنتا اور کوئی مصالحہ اس کے بغیر مکمل نہیں ہوتا، گویا نِمک غذا کا ایک لازمی جزو ہے، وہ پا خاصہ کو تیز کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے، قبض گشا ہے، کھٹی ڈکاروں کو روکنا اور ریاح تخلیل کرنا اس کی خاصیت ہے، معدہ کی کم زوری، خون کی خرابی اور جگرو طحال کی کمزوری میں بھی نِمک مفید ہے۔ (صحیح دینگی ص ۱۳۲)

## دَفْعُ زَهْرٍ كَبِيلَه

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے نِمک بِطُورِ دَفْعُ زَهْرٍ بھی استعمال فرمایا ہے، حضرت علی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک رات اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نماز ادا فرمائے تھے آپ نے (سجدہ کی حالت میں) زمین پر اپنے دستِ مبارک رکھتے تو ایک بچھو نے ہاتھ میں ڈنک مار دیا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بچھو کو اپنے جو تے سے مار ڈالا اور فارغ ہو کر فرمایا اس بچھو پر اللہ کی پھٹکار ہو، یہ تو نمازی اور غیر نمازی کسی کو بھی نہیں چھوڑتا، (یا آپ نے فرمایا: یہ نبی اور غیر نبی کسی کو بھی نہیں چھوڑتا)

## دُعا اور دَوَادُونُوں کی یکساں اہمیت

یہاں یہ امر بھی خاص طور پر قبل غور ہے کہ نہ تو اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے صرف دم درود کو کافی سمجھا کہ دوا کو ترک کر دیا ہو اور نہ ہی دوا کو شافی مطلق سمجھا، بلکہ دفع زہر کے طور پر نِمک کا پانی ماؤف انگلی پر ڈالا، ساتھ ہی کلام الہی پڑھ کر اللہ سے پناہ چاہی گویا کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم دعا اور دَوَادُونُوں کو یکساں اہمیت دیتے تھے، کیونکہ ایک شفا کا مادی ذریعہ ہے اور دوسرا روحانی ذریعہ ہے۔  
اگر کوئی شخص شافی مطلق کو بھول کر صرف دوا پر بھروسہ کرتا ہے اس سے بڑا بدقسمت انسان کوں ہوگا، اسی طرح جو شخص اللہ کو تو یاد کرتا ہے مگر اس کے لئے خود اس کے پیدا کر دہ اسباب سے کام نہیں لیتا وہ بھی بھول میں گرفتار ہے۔

## عَامَ فَائِدَه

نزلہ، زکام اور گلے کی خرابی میں نِمک کے غرارے بے حد مفید ہیں، بند چوٹ پر اور مونج آجائے پر نیم گرم پانی میں نِمک ڈال کر اس میں جسم کے متعلقہ عضو کو رکھنا یا اس پر پانی ڈالنا بہترین علاج ہے۔



## دمنہ ایک تکلیف دہ مرض

دمنہ جو بولنے، انقباب انسف اور (Asthma) کہلاتا ہے۔ جو پھیپھڑوں (Lungs) کا ایک خطرناک مرض ہے جس میں انسان باوجود سکون کے بار بار سانس لینے پر مجبور ہوتا ہے جس طرح بھاگنے اور دوڑنے پر لگاتا اور جلدی سانس آتی ہے اسی طرح آرام و سکون کے وقت بھی ہوتا ہے، اور دوساروں کے درمیانی وقفہ میں کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ مرض دوروں کی شکل میں ہوتا ہے جس میں تنگی تنفس کے لیکن ایک جملے ہوتے ہیں جو کچھ عرصہ بعد زائل ہو کر کچھ مدت کے بعد اسی طرح ہوتے رہتے ہیں۔ اکثر اوقات یہ مرض (Allergy) کے نتیجہ میں ہوتا ہے جو مختلف لوگوں میں مختلف ہوا کرتی ہے جیسے کچھ لوگوں میں دھول مٹی اور بھونڈے کے ذریعہ ہوتا ہے تو کچھ لوگوں میں تمبا کو، گھاس پھوس ٹھنڈی ہوا اور گرد و غبار کے سبب ہوتا ہے، یہ مرض ہر ملک اور ہر عمر میں ہو سکتا ہے لیکن ادھیر عمر کے لوگوں میں زیادہ دیکھا گیا ہے یہ مرض دو قسم کا ہوتا ہے۔

### دمنہ کے اقسام

پہلی قسم جو مختلف (Allergants) جیسے دھول مٹی گرد و غبار گھاس پھوس تمبا کو وغیرہ کے (Contact) میں آنے پر پیدا ہوتی ہے اور (Antiallarginants) کے

استعمال کرنے پر ختم ہو جاتی ہے اور دوسری قسم جو پھیپھڑوں (Lungs) کے کسی پرانے مرض جیسے (Chrohic Bronchitis) کے سبب ہوتا ہے اس میں Allergy نہیں ہوتی لہذا (Anti Allergans) سے فائدہ نہیں ہوتا۔ یہ موروثی مرض (Hereditonry) ہے جو بزرگوں کو ہونے پر بعض اوقات اولاد میں بھی پایا جاتا ہے اس کے علاوہ دماغی تنا و غم و غصہ رنج و ملال اور فکر کے سبب بڑھ سکتا ہے ماہول میں پیدا ہونے والی تبدیلیاں جو برسات اور طوفانی ہواں کے سبب ہوا کرتی ہیں اس مرض کا باعث بنتے ہیں اکثر اوقات یہ مرض ان لوگوں میں پایا جاتا ہے جو آٹا پیسے کی چکل کٹری کا ٹنے کی مشین اور کپڑوں کی میلیوں میں کام کرتے ہیں۔ آٹا، لباس، مرچ، لکڑی کا برادہ اور دھاگوں کے ریشے (Allergants) کا کام کرتے ہیں، روئی دھنے، رضائی اور لحاف گدے، تنکیے وغیرہ بنانے کا کام کرتے ہیں وہ بھی ایسے مرض کا سبب بنتے ہیں۔ اس مرض کا حملہ کسی وقت ہو سکتا ہے، لیکن اکثر اوقات میں زیادہ پایا گیا ہے، مرض نیا ہونے پر دو دوروں کا درمیانی وقفہ زیادہ ہوتا ہے جبکہ مرض پرانا ہوتا دورہ کے وقفہ میں کمی واقع ہوتی ہے اور دورہ جلدی جلدی آیا کرتا ہے، دورہ کے وقت سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ چھاتی پر بھاری پن محسوس ہوتا ہے۔ پہیٹ پھولا اور بدہضمی ہوتی ہے ساتھ ہی زکام ہوتا ہے سانس جلدی جلدی چلتی ہے اور سر میں جکڑن محسوس ہوتی ہے۔ شدید کھانسی آتی ہے اور بالآخر معمولی سا بلغم خارج ہوتا ہے اور مرض کی شدت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ دورہ کے وقت مریض کو لٹا دیں گریبان کے بٹن کھول دیں، دروازے کھڑکیاں کھول دیں تاکہ تازہ ہوا بے آسانی آسکے، پانی کو نیم گرم کر دیں اور ایک کپڑا بھگو کر مریض کے سینہ پر رکھیں اور 10 سے 15 منٹ تک سینیں اور بقیہ بچے ہوئے پانی میں مریض کے پیر ڈبودیں، جو دورہ کی شدت کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے، مریض کو گرم پانی یا گرم دودھ یا گرم چائے پلائیں جو بلغم کو پتلا کر کے خارج کرتا ہے، جس سے دورہ

میں کمی واقع ہوتی ہے اگر دورہ کے وقت بلغم زیادہ مقدار میں خارج ہو تو آپ ادرک 5 گرام اور شہد 5 گرام ملا کر چٹائیں اس کے علاوہ دورہ کی شدت کو کم کرنے کے لئے یہ سخن بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

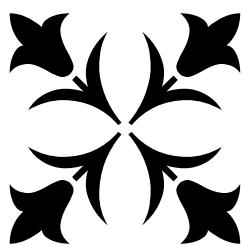
حوالہ الشافی: مویز منقی 12 عدد کچل کر دودھ آدھا پاؤ اور پانی آدھا پاؤ میں ملا کر اب لیں جب نصف رہ جائے تو کالی مرچ 5 عدد کا سفوف اور مصری 10 گرام ملا کر گرم گرم تین مرتبہ کچھ وقفہ سے پلاٹیں دو دن کے بعد پہلے دن سیندھانمک 1 گرام کا اضافہ کرتے ہوئے 3 گرام تک کر دیں اس سخن کے استعمال کے بعد تھوڑی دریتک پیاس لگنے پر نیم گرم پانی پلاٹیں اس سخن کے استعمال کرنے پر مرض میں کافی حد تک کمی واقع ہوتی ہے۔ سانس کی تکلیف کو دور کرنے کے لئے پیپل خشک پھولوں کا سفوف 14 دن تک پانی کے ساتھ استعمال کریں سانس کی تکلیف کو ختم کرتا ہے تنفس کی رفتار میں زیادتی ہونے پر ہینگ 1 چٹکی اور کافور 1 چٹکی ملا کر گولی بنائیں اور 2 گھنٹہ کے وقفہ سے پانی کے ساتھ استعمال کرائیں مفید ہے، بلغم کے سبب تنفس کی رفتار بڑھنے پر مالکسکی 1 گرام اور الائچی 1 گرام پانی کے ساتھ کھلائیں فائدہ مند ہے۔ سونٹھ 20 گرام کو پانی 300 گرام میں جوش دیں جب پانی 100 گرام رہ جائے تو ملا کر چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے پر شہد 10 گرام ملا کر پلاٹیں کچھ دنوں تک مسلسل استعمال کرنے پر سردی کھانسی اور زکام میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

حوالہ الشافی: بدھضمی اور قبض ہونے پر یہ سخن استعمال کرنے سخن اصل السوس مقتضی 2 گرام زوفاخشک 2 گرام، رغن بادام گرم 10 گرام دودھ میں ملا کر شب کے وقت پلاٹیں۔ غذا لطیف، زودھضم اور کم مقدار میں دیں مثلاً بچپنی شوربہ آش جو، موگ دال وغیرہ۔

**پرہیز:** ثقلی، نفاخ، گرم اور ترش اشیا سے پرہیز کرائیں، دورہ مرض کی حالت میں ورزش اور جسمانی محنت سے مریض کو روکیں۔

**ہدایات:** اس مرض میں قے کرنا بہت مفید ہے، دورہ مرض سے قبل گرم پانی یا چائے پینے سے بعض وقت دورہ رک جاتا ہے۔ مریض کو جن مقامات کی آب و ہوا موافق ہوا سی جگہ رکھیں، گرد و غبار میں سانس لینے سے روکیں، قبض اور بدھضمی سے بچائیں، پیٹ بھرنہ کھانے دیں اور نہ زیادہ سونے دیں غذا کے فوراً بعد سونے سے روکیں، غذا کھانے سے تین گھنٹہ بعد سونا بہتر ہے، سردی سے بچائیں مرتطب مقام پر نہ سلاٹیں، جس چیز کے کھانے پینے سے مرض کا دورہ آتا ہواں سے قطعی پرہیز کرائیں، اگر مریض ایسا پیشہ کرتا ہو جس سے اس مرض کو امداد ملتی ہو تو وہ چھڑا دینا چاہئے۔

☆☆☆



## دمنہ یعنی ضيق النفس

ڈاکٹر نفیس احمد قاسمی چیف میڈیکل آفیسر سینٹرل گورنمنٹ ہیلتھ اسکیم بنگلور کھتے ہیں کہ: دمنہ یعنی ضيق النفس آل تنفس یا سانس لینے کے اعضاء کا وہ مرض ہے جس میں نظام تنفس کے اعضاء میں موجود غشاء مخاطی پر ورم اور سوجن لاحق ہو جاتی ہے جب یہ سوجن بہت دنوں تک قائم رہتی ہے تو پھر پھیپھڑے کی خلاوں میں سوجن کے ذریعہ پیدا ہونے والا مواد یا بختم اکٹھا ہو کر اس جگہ پر تنگی پیدا کر دیتا ہے جس کی وجہ سے پھیپھڑوں کے سکڑ نے اور پھیلنے کی قدرتی صلاحیت میں کمی آ جاتی ہے۔ یعنی جس قدر زیادہ ہو گی علامات کی شدت بھی اسی قدر زیادہ ہو گی۔ اس مرض کا تعلق عمر، جنس ذات پات سے نہیں ہے اور نہ ہی یہ مرض ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتا ہے یعنی یہ متعددی مرض نہیں ہے البتہ اس مرض کے پھیلنے کی خصوصیت موروثی ضرور ہوتی ہے یعنی وہ افراد جن کے ماں باپ اس مرض میں بیٹلا ہوں ان کے بچوں میں یہ مرض زیادہ دیکھنے میں آتا ہے۔

اس مضمون میں ہم بچوں کے دمنہ کے بارے میں لکھ رہے ہیں۔ بچوں میں اس مرض کو پیدا کرنے کے لئے جتنی اور ماحولیاتی اثرات بھی استعداد مرض پیدا کرتے ہیں۔ ”جن آدم 33“ (Gene Adam-33) اگر کسی بچہ کے خون میں فعال طور پر موجود ہے اور یہ بچہ کسی وجہ سے غیر صحیت مند ماحول کے تعلق

میں آجائے تو اس بچے کے دمنہ میں بیٹلا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچوں میں موجود دمنہ معمولی علاج و معالجہ کے ذریعہ کنٹرول ہو جاتا ہے۔ اور جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے یعنی 12 سے 15 سال کے دوران اس کی علامات میں کمی ہو جاتی ہے لیکن کچھ بچوں میں یہ مرض تا عمر پر بیشتر کا سبب بن جاتا ہے اور ہمیشہ دواوں کے سہارے زندگی گزارنی پڑتی ہے کئی ایک بار یہ مرض شانوی طور پر دوسرے امراض کے نتیجہ میں لاحق ہوتا ہے ایسی صورت میں جب تک اس خاص مرض کا علاج نہ کیا جائے تب تک اس کی علامات موجود رہتی ہیں اس مرض کے نتیجے میں بڑے پیمانے پر ثانم، پیسہ اور قوت ضائع ہوتی ہے لیکن اس مرض کی وجہ سے شرح اموات بہت بھی کم ہوتی ہیں۔

### بدلتے اقدار اور اسباب

شہری ماحول میں تیزی کے ساتھ بدلتی اقدار اور لگاتا بڑھ رہی ماحولیاتی آلو دگی، ارکنڈیشن گاڑیاں اور دفاتر، لگاتار غیر معياری پکوان کا استعمال، تمباکو کا بے تحاشہ استعمال جیسے اسباب کی وجہ سے اس مرض میں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔ چنانچہ بنگلور میں ہونے والی ایک ریسرچ کے مطابق 2009ء میں بالغ دمنہ کے مریض 3.47% ہوا کرتے تھے وہیں اب 10 فیصد بالغ افراد اس مرض میں بیٹلا ہیں۔

### 25.5 فیصد بچے متاثر

ایک دوسری تحقیق کے مطابق شہر بنگلور میں 1979 اور 2009ء کے درمیان ہونے والی ریسرچ کے مطابق بچوں میں یہ مرض 3 گناہ بڑھ گیا ہے جہاں 1979ء میں 10 فیصد بچے ہی اس مرض میں بیٹلا ہوتے تھے وہیں اب 2009ء میں 25.5 فیصد بچے اس مرض میں بیٹلا ہوتے ہیں جس کے لئے بدلتے موسم کے علاوہ ماحولیاتی آلو دگی اور

کھانے پینے میں غیر صحیت مند تبدیلی گھروں اور اسکولوں میں جگہ کی تغییر اور برابر دریچے اور روش دان (Ventilation) نہ ہونا اس کے علاوہ گھروں میں تیار کھانے چھوڑ کر بازاروں میں دستیاب جنک فوڈ (غیر صحیت مند غذا) کو فوقيت دینا جیسے اسباب کی وجہ سے اس مرض میں متواترا ضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اب یہ مرض عام طور سے ایک سال سے بیش سال کے نوجوانوں میں دیکھنے میں آ رہا ہے۔

پہلے زمانہ میں دمہ کے مرض کا تصور بچوں میں نہیں ہوتا تھا۔ بنگلور کا موسم جہاں سال کے تقریباً ہر حصے میں بارش ہوتی ہے جس کی وجہ سے ہوا میں زیادہ نبی اور کم ثقل ہونے کی وجہ سے الرجی اور اس سے پیدا ہونے والے امراض مثلاً امراض جلد اور امراض ریہ وغیرہ یہاں کی آب و ہوا میں بہت عام ہیں دیگر شہروں کے مقابلے بنگلور میں موجود کچھ خاص درختوں کے پھولوں سے پیدا ہونے والے پلن (Pollen) الرجی پیدا کرنے کے لئے ذمہ دار ٹھہرائے جاتے ہیں۔ جب یہاں کے باشندے ان پلوں کے براہ راست تعلق میں آتے ہیں تو پھر یہ الرجی پیدا کرتے ہیں۔ نووار دین بنگلور کو اس ماحول میں عادی ہونے کیلئے کم از کم 2 سے 3 سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔

### دمہ کی عام علامات

سانس میں تیزی، تغییر، چھاتی میں تیزی کے ساتھ اتار چڑھاؤ، کھانسی مع بلغم یا بلا بلغم کبھی سیٹی جیسی آواز۔ معمولی ریاضت کے نتیجہ میں تنفس کی تیزی یہ ساری علامات ابتداء اور وہ کھانے کے ساتھ شروع ہوتی ہیں یہاں کے ابتدائی ایام میں بخار اور دیگر علامات پائی جاتی ہیں۔ بچوں میں کبھی کبھی ثانوی تعداد میں موجود ہوتا ہے ان بچوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے پھیپھڑوں کے سکڑ نے اور پھیلنے کی صلاحیت کم ہو جانے کی وجہ سے سارے

جسم میں ہوا کی برابر سدنہ پہوچنے کی وجہ سے بچے نسبتاً کمزور ہوتے ہیں ان کی عام ذہنی صلاحیت بھی نسبتاً کمزور ہوتی ہے۔ اگر مرض کا علاج صحیح وقت پر نہیں ہوتا تو یہ مزمن شکل اختیار کر لیتا ہے۔ چھاتی کی ساخت تبدیل ہو کر بدوضع ہو جاتی ہے۔ معمولی مرض کو نہایت ہی آسانی کے ساتھ کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ کبھی کبھی یہ مرض ایک جنہی صورت میں ہوتا ہے ایسی حالت میں ہاسپٹیل میں داخل ہو کر آسیجن دینی ہوتی ہے۔ بار بار نزلہ زکام میں مبتلا ہونا۔ بار بار کھانسی ہونا، جیسی علامات نظر آئیں تو فوراً طبیب سے رجوع فرمائیں۔ (ماہنامہ نقش عالم بنگلور)



## بچوں میں بار بار سردی اور کھانسی

بچوں میں کچھ ایسی یہاں یاں پیدا ہوتی ہیں جو ان کو اسکول جانے اور ان کے روزمرہ کے کاموں میں دشوار یاں پیدا کرتی ہیں جیسے بچوں کا دمہ (Child hood) بچوں کا دمہ دنیا بھر میں عام مرض بنتا جا رہا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جس کی کمک معلومات کا ہونا بہت ضروری ہے۔ دمہ ایک ایسا مرض ہے جس سے کوئی بھی مرد متأثر ہو سکتا ہے لیکن اب یہ یہاں بچوں میں بھی عام طور پر پائی جا رہی ہے اس سے پہلے ہمارے پھیپھڑے (Lungs) کی فعل انعام دیتے ہیں اس تعلق سے جانا ضروری ہے۔

### پھیپھڑوں کا فعل

پھیپھڑے یہ ہمارے سینے میں ہوتے ہیں ان کا سب سے اہم فعل آسیجن کو لینا اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرنا ہے۔ آسیجن جو ہوا میں ہوتی ہے اور ہماری ناک اور ہوا کی نلی کے ذریعہ پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے آسیجن ہمارے پھیپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی نالیوں کو بھی بہت ساری دشواری سے بچاتی ہے۔ ہوا میں بہت ساری گیس اور دوسری چیزیں ہیں جو ہمارے پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ ہوا میں نہ صرف آسیجن بلکہ دھوکہ گرد و غبار بھی ہوتا ہے۔ ہوا پھیپھڑوں تک ہوا کی نلی کے ذریعہ

Alveol تک پہنچتی ہے یہ Alveoli ہوا کی چھوٹی چھوٹی تھیلیوں میں جس کے اندر آسیجن پائی جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے وہ جب ہوا کی نالی سے پھیپھڑوں تک پہنچتی رہتی ہے اس وقت تک ہوا کی نالی میں جو رطوبت ہوتی ہے اس میں دھوکہ گرد و غبار اور تمام نقصان پہنچانے والی چیزیں چپک جاتی ہیں جس کو ہم کھانس کر اور بلغم کے ذریعہ باہر نکال دیتے ہیں۔

### دمہ کیا ہے؟

دمہ پھیپھڑوں کی سوژش والی بیماری ہے پھیپھڑوں میں سوژش آنے کی وجہ سے پھیپھڑوں کی اندر کی نالیاں زیادہ کام کرنے لگتی ہیں۔ جس کی وجہ سے بلغم کثیر مقدار میں بنتا ہے۔ پھیپھڑوں میں سوژش آنے کی وجہ سے ہوا کی نالیاں باریک ہو جاتی ہیں۔

### دمے کی وجہات

الرجی اور دائری انفلکشن اور ہوا کی آلو دگی اس کی اصل وجہات ہوتی ہیں۔ بچوں کا دمہ خاندانی بھی ہوتا ہے لیکن الرجی خاص وجہ ہے۔ بچوں میں عمل تنفس کی راہ میں (سانس لینے کی راہ سے) بار بار ہونے والا انفلکشن بھی دمہ میں تبدیل ہو سکتا ہے۔

### اکز رشن

بچوں میں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جب کبھی بچے دوڑتے ہیں یا پھر زیادہ اکز رشن والا کام کرتے ہیں تو دمہ کی شکایت بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس وقت سانس پھونے لگتی ہے اور آسیجن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

### خراش

خراش پیدا کرنے والی چیزیں بچوں میں دمے کی شکایت کو بڑھاتی ہیں جن گھروں میں سکریٹ نوٹی ہے ان بچوں میں بھی دمہ کی شکایت زیادہ ہوتی ہے۔ اور کئی

چیزوں جیسے ماحولی آلودگی، پر فیومز وغیرہ اس کا سبب بنتے ہیں جب بچے ڈر جاتے ہیں تو بھی دمنہ کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔

### دمنہ کی علامتیں

سیٹھی جیسی آواز آنایہ دمنہ کی ایک عام علامت ہے لیکن بعض بچوں میں سیٹھی جیسی آواز نہیں ہوتی۔ • کھانسی جو اکرشن کے بعد بڑھ جاتی ہے جیسے کھینا کو دننا دوڑنا وغیرہ وغیرہ۔ • کبھی کبھی واڑل انفکشن کی وجہ سے ہونے والی سردی اور کھانسی بھی دمنہ کی شکایت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ • سانس لینے میں تکلیف اور چھاتی میں بھاری پن بھی دمنہ کی علامات ہیں چھاتی یعنی پھیپھڑوں میں بلغم ہوتا ہے جس سے گھبراہٹ ہوتی ہے۔

### یونانی اور آریوویدک علاج

یونانی اور آریوویدک ادویات بچوں کے دمنہ اور البرجی میں کافی حد تک فائدہ مند ہیں، ان سے بلغم کے اخراج اور سانس کی نالی کی صفائی میں بہت حد تک نہ صرف مدد ملتی ہے بلکہ اس مرض سے نجات بھی حاصل کر لیتا ہے۔

☆☆☆

## دمنہ کے مریضوں کیلئے احتیاطی تدابیر

دمنہ (آستھما) یونانی لفظ ازما "AZMA" سے مانوذ ہے جس کے معنی ہیں "سانس کا پھولنا"، چونکہ دمنہ میں بنتلا مریض کی سانس پھلوتی ہے اور وہ ہاپنے لگتا ہے اسلئے اس بیماری کو استھما کا نام دیا گیا ہے۔ دمنہ ایک ایسی کیفیت ہے جس میں مریض پورے طبعی طریقے سے سانس لینے میں دشواری محسوس کرتا ہے اور پہم کھانے لگتا ہے جس کی وجہ ہوا کی نالیوں کا سکڑ کر تنگ ہو جانا ہے۔ سانس کی نالیوں سے ایک خاص قسم کی آواز "ویز" (Wheeze) نکلتی ہے اور مریض کو سانس لینے میں تکلیف اور دشواری محسوس ہوتی ہے جھاتی پر دباو محسوس ہوتا ہے اور دمنہ کا حملہ شروع ہوتے ہی مریض بے قراری کی حالت میں ہاپنے لگتا ہے، اس کے چہرے سے پریشانی کے آثار ٹکنے لگتے ہیں اور وہ تازہ ہوا (آسیجن) کی تلاش میں ہاتھ پیر مارتے ہوئے دکھائی دیتا ہے۔ چند ثانیوں بعد مریض ایک "خصوصی پوزیشن" اختیار کر لیتا ہے جس سے اسے قدرے راحت ملتی ہے اس دوران دوایوں کا استعمال کرنے سے وہ تھوڑی دری بعد پھر سے نارمل دکھائی دیتا ہے۔ دمنہ کا حملہ کسی وجہ سے کسی بھی وقت ہو سکتا ہے۔ ہر وقت مناسب علاج ملنے سے مریض کو فوری راحت ملتی ہے لیکن کبھی کبھی مریض پر درپے حملوں کا شکار ہوتا ہے۔ اسے سیٹھس اسٹھمیکلیس (Asthmaticus Status) کہتے ہیں۔ یہ ایک

میڈیکل ایم جنسی ہے جس کا علاج ہسپتال میں تحت نظر ماہرین کیا جانا ضروری ہے ورنہ یہ حالت جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

• دمنہ ایک عام بیماری ہے جو کسی بھی عمر میں لاحق ہو سکتی ہے۔ کل آبادی میں دس سے بارہ فیصد بچے اور پانچ سے سات فیصد بڑے اس بیماری میں مبتلا ہوئے ہیں۔ مختلف تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ یہ بیماری زیادہ تر بچوں اور (سن بلوغت سے قبل) نوجوانوں کو پنی گرفت میں لیتی ہے۔ بچوں میں یہ بیماری یا تو ایک مزمن (Chronic) بیماری کا روپ دھار لیتی ہے یا سن بلوغت کے بعد خود بخود غائب ہو جاتی ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق ثابت کیا جا چکا ہے کہ اگرچہ یہ بیماری عمر کے کسی بھی موڑ پر گھیر لیتی ہے مگر پچاس فیصد افراد عمر کے دسویں سال سے پہلے ہی اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ جہاں تک بالغ افراد کا تعلق ہے مرد و زن یکساں طور متاثر ہوتے ہیں مگر بچوں میں لڑکوں، لڑکیوں کا نسب 2:1 ہے یعنی لڑکوں میں یہ بیماری زیادہ پائی جاتی ہے۔

### مجموعی طور پر دمنہ کی دو قسمیں ہیں

(1) خارجی، ظاہری یا حساسیتی (الرجی)

(2) باطنی، داخلی یا غیر حساسیتی (الرجی)

• دمنہ خارجی، ظاہری یا حساسیتی زیادہ عام ہے جو عام طور پر بچپن میں ہی شروع ہوتا ہے اس قسم کے دمنہ میں مبتلا بچے اور ان کے قریبی رشتہ دار کسی خاص قسم کی حساسیت (الرجی) کے شکار ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کو وقاً فو قتاً مختلف چیزوں کی ساتھ الرجی ہوتی ہے۔ جو خاص حرکات خارجی (Allergens) ان کے اندر حساسیت پیدا کرتے ہیں ان میں زرگل (بچوں کا ریزہ) گھروں کے اندر اٹھنے والے گرد و غبار میں باریک کیڑے مکوڑے، جانوروں کی گندگی، تیکوں اور کمبلوں میں بھرے ہوئے جانوروں کے پر، مختلف قسم کی غذا میں اور کچھ کیمیائی مادے قبل ذکر ہیں۔ یہ چیزیں یا ان کی بو

سانس لیتے وقت پھیپھڑوں میں چلی جاتی ہیں اور حساسیت (Allergy) پیدا ہو جاتی ہے جس سے دمنہ کا حملہ شروع ہوتا ہے۔

• دمنہ باطنی، داخلی یا غیر حساسیتی دمنہ کی یہ قسم سن بلوغت کے بعد شروع ہوتی ہے اس میں فرد نہ تو خود کسی حساسیت کا شکار ہوتا ہے اور نہ ہی اس کا کوئی قریبی رشتہ کسی خاص حساسیت کا شکار ہوتا۔ ان افراد میں دمنہ کا حملہ کسی واہری انفلکشن کے بعد شروع ہوتا ہے۔ ان افراد میں قابل ذکر حرکات خارجی (Allergens) نہیں ہوتے ہیں لیکن دس فیصد مریض دوائیوں کے لئے حساس بن جاتے ہیں جن میں اسپرین قابل ذکر ہے یعنی بعض دفعہ یہ مرض اسپرین استعمال کرنے سے شروع ہوتا ہے۔ ان دو قسموں کے علاوہ ایک اور قسم دمنہ ہے جسے مخلوط قسم کہتے ہیں۔ جس میں مریض نہ پہلی اور نہ دوسری قسم میں فٹ ہوتا ہے۔

• اب سوال یہ ہے (جو عام طور پر ڈاکٹروں سے پوچھا جاتا ہے) کہ دمنہ اور الرجی میں کیا فرق ہے؟ الرجی یا حساسیت انسانی جسم کے کسی بھی حصہ کا غیر معمولی عمل الرجی میں کیا فرق ہے؟ الرجی یا حساسیت یا ایجنت (Agent) کی وجہ سے واقع ہوتا ہے جبکہ دمنہ نتیجہ ہے جو کسی بیرونی حالت یا ایجنت (Agent) کی وجہ سے واقع ہوتا ہے جبکہ دمنہ نتیجہ ہے الرجی کا جس کا تعلق سانس کی نالیوں سے ہے۔ دمنہ جہاں سانس کی نالی اور پھیپھڑوں سے تعلق رکھتا ہے الرجی جسم کے کسی بھی حصہ کا عکس العمل ہو سکتا ہے۔ دمنہ (آستھما) تشخیص کرنے میں ڈاکٹروں کو کوئی دشواری پیش نہیں آتی۔ مریض کا شرح حال سن کر ظاہری حالت دیکھ کر اور طبی معاینہ کرنے کے بعد ڈاکٹر فوری تشخیص کرتا ہے اور وہ دوائیاں تجویز کرتا ہے۔ دمنہ کے مریض کے لئے دوائیاں تجویز کرنے کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مریض کی عام زندگی کے معمولات کو برقرار رکھا جائے اور مرض کے بار بار کے حملوں کو کم کیا جائے۔ اس کے لئے مریض کو مرض کے متعلق تمام معلومات بہم پہنچانا اشد ضروری ہے۔ دمنہ میں حملے کی وجوہات یا مرض میں شدت پیدا کرنے کے اسباب

مریض کے لئے جانابے حد ضروری ہے تاکہ وہ آئندہ احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے اپنے آپ کو پے در پے حملوں سے بچا سکے جو دوائیاں مریض کے لئے تجویز کی جائیں ان پر سختی سے عمل کرنا ضروری ہے اور بھی بھی کسی بھی صورت میں دوائیوں کی تعداد نہ از خود کم کرے نہ زیادہ اور تب تک دوائیوں کا استعمال جاری کیا جائے جب تک ڈاکٹر ہدایت دے کوئی بھی دوائی ڈاکٹری مشورہ کے بغیر استعمال نہ کرے۔ بچوں کے اسپتال میں کام کرنے والے ماہرین امراض اطفال کی متفقہ رائے ہے کہ جو بچے کسی خاص قسم کی الرجی کے شکار ہوں اور دمہ کے مرض میں بیٹلا ہوں ان کے لئے سر دیوں کے موسم میں احتیاط بر تلازی ہے۔ موسم سرما کے آغاز میں درجہ حرارت میں تغیر ہونے کی وجہ سے بچوں میں دمہ کے حملوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ ان بچوں کو سر دی کے موسم میں (خاص کر صبح و شام کے وقت) گھر سے باہر جانے کی اجازت نہ دی جائے۔ اگر گھر سے باہر جانا ناگزیر ہے تو چہرہ (ناک اور منہ) مفلر سے ڈھانک لینے کی ہدایت دی جائے۔ ان بچوں کو فضائی آلودگی، دھوئیں، بو، آلودہ غذاوں اور کیڑے مکوڑوں سے دور رکھنا چاہیے، ایسے بچوں کو گلگٹری کا استعمال نہ کرنے دیا جائے اور جن کمروں میں لکڑی، کوئلہ سے چلنے والی بخاری ہو، وہاں بیٹھنے کی اجازت نہ دی جائے۔ ایسے بچوں کے لئے حمام کی گرمی یا ہیٹر کی گرمی مناسب ہے۔ علاوه ازیں اس مرض میں بیٹلا بچوں کو سر دیوں میں مناسب، متوازن اور مقوی غذا کھلائی جائے اور پانی و دیگر مائع جات کا وافر مقدار استعمال کروایا جائے تاکہ وہ نا آبیدگی (Dehydration) کے شکار نہ ہوں اور دمے کے حملوں سے بچ جائیں۔ ہمارے ہاں عموماً ان بچوں کو دودھ، دہی، مکھن، سبزیاں اور میوے نہیں دیتے جاتے ہیں جو کہ ایک غلط روٹ ہے۔ ان بچوں کو انواع و اقسام کی غذاں میں کھلانا ضروری ہے تاکہ ان کے جسم کے اندر نظام قوت مدافعت بہتر طور کام کر سکے اور وہ گونا گون افکلشنز کے شکار نہ ہوں۔ ڈاکٹر کے لحاظ سے ان بچوں کے لئے

کوئی غذائی پابندی نہیں ہے ہاں اگر کسی خاص غذا سے الرجی ہو تو اسے نہ دیا جائے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ موسم سرما میں ان بچوں کو اکثر سر دی، کھانی، زکام کی شکایت ہوتی ہے اس کے لئے ڈاکٹروں سے مشورہ کرنا ضروری ہے، معلجین مشورہ کے بغیر کسی بھی صورت میں ان بچوں کو کوئی دوائی نہ دی جائے۔ جوانی کی دہیز پار کرنے کے بعد جن افراد کو دمہ کی شکایت ہوتی ہے ان کے بارے میں ماہرین معلجین کا ماننا ہے کہ ان مریضوں کے لئے موسم سرما میں کچھ احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے تاکہ ان کی پیاری شدت اختیار نہ کرے۔ ان کے کہنے کے مطابق دمہ میں بیٹلا اشخاص سر دیوں کے موسم میں صبح و شام گھروں سے باہر نہ جائیں۔ گلگٹری کا استعمال نہ کریں اور جن کمروں میں بخاریوں کا دھواں ہو، وہاں نہ بیٹھیں۔ تنبہا کو اور سکریٹ نوشی ہرگز نہ کریں حتیٰ کہ جن کمروں میں دوسرے افراد سکریٹ یا تنبہا کو نوشی کرتے ہوں، وہاں بھی نہ بیٹھیں۔ ابala ہوا پانی (نیم گرم پانی) اور دیگر مائع جات کا وافر مقدار میں استعمال کریں، اکثر دیکھا گیا ہے کہ دمہ میں بیٹلا مریض پانی بہت کم پیتے ہیں کیونکہ ان کو (خاص کر سر دیوں میں) پیاس نہیں لگتی ہے۔ اکثر مریض یہ سوچتے ہیں کہ ان کو صرف اس وقت پانی پینا چاہیے جب ان کو پیاس لگے مگر تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ پیاس لگنا اس بات کی یقینی علامت نہیں ہے جس میں نابیدگی (Dehydration) پیدا ہو رہی ہے۔

☆☆☆

## دمه اطفال

(Broncho Penumonia)

یہ نمونیہ کی خاص قسم ہے جو تین سال سے کم عمر والے بچوں میں ہوا کرتا ہے، کمزور بچے اس میں زیادہ مبتلا ہوا کرتے ہیں، ناک کے نتھنے پھولتے ہیں، سانس میں تنگی ہوتی ہے سانس لیتے وقت پسلیوں کے نیچے اور فم معدہ کے مقام پر گڑھا پڑ جاتا ہے، کھانسی بار بار، خشک اور تکلیف دہ ہوتی ہے، بخار کبھی ہلکا اور کبھی تیز ہو جاتا ہے، پھیپھڑے اور ہوا کی نالی میں درم ہوتا ہے۔

**علاج:** کشۂ بارہ سنگھا ایک چاول کا کڑا سنگھی دو چاول کے بقدر، سونٹھ ایک چاول، سب کا سفوف بنا کر رکھیں اور ایک چاول کے بعد ر بخانہ عمر عرق گاؤ زبان میں حل کر کے ہر چار گھنٹے کے بعد دیں اور پینے کے لئے عناب دو دانہ، مگل بنفسہ 1 گرام، انخیر 2/1 عدد، لسوڑیاں تین دانہ، سب کو جوش دے کر شہد سے میٹھا کر کے تھوڑا تھوڑا پلاں میں۔ (علاج بطریز نمونیہ کریں)

دمه اطفال میں بچہ کو سانس تکلیف سے آتا ہے، چھاتی میں کھڑ کھڑا ہٹ ہوتی ہے اور تمام علامات دمہ کی طرح ہوتی ہیں۔

**دیگر:** اجوائیں دیسی، اجوائیں خراسانی، مریج سیاہ، اجود، پپلا مول، سونٹھ، نمک سنگ، نمک خوردنی برابر وزن لے کر لعاب گھیکوار بولی سب ادویہ کا سہ چند، برتن

میں گلِ حکمت کر کے بہت سے اپلوگنی آگ میں جلا میں خوراک بقدر ایک رتی شہد میں ملا کر بچے کو چٹائیں۔

بچے کے سونے کے کمرے میں بلی یا کتا، بھیڑ، بکری یا کسی اور پالتو جانور کی موجودگی بھی اس مرض کا سبب ہو سکتا ہے چنانچہ اس کا ازالہ بھی ضروری ہے۔

☆☆☆

## بچوں میں دمہ کی اہم وجہ

بچوں میں دمہ کی علامات اور اس مرض کی شدت میں اضافے کیلئے برگر کھانے کا رجحان اہم کردار ادا کرتا ہے جو بچے ہفتے میں تین یا اس سے زیادہ برگر کھاتے ہیں انہیں سانس اور کھانسی کا خطرہ 64 فیصد بڑھ جاتا ہے ایسے بچوں کو برگر کی جگہ تازہ پھلوں کی عادت ڈال کر خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔ جرمنی، برطانیہ اور اسپین کی مشترکہ تحقیق میں 50 ہزار بچوں کے تجزیے کے بعد برگر کے استعمال اور دمہ کے درمیان تعلق دیکھا گیا۔ ماہرین طب نے برگر میں استعمال ہونے والے غذائی مواد بچوں کے پھیپھڑوں میں سوزش کا باعث بنتے ہیں جس سے علامات کا آغاز ہوتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ برگر کے علاوہ بھی درجنوں عوامل دمہ کا باعث بنتے ہیں مگر برگر کھانے والے بچوں میں یہ عوامل زیادہ شدت سے سامنے آسکتے ہیں۔

☆☆☆

## تپ دق میں وٹامن ڈی سے مدد

لندن کے ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ سورج کی کرنوں سے حاصل ہونے والا وٹامن D مہلک تپ دق کے جراثیم کا مقابلہ کرنے میں جسم کی مدد کرتا ہے۔ ہر سال تپ دق کے نفیکشن کی وجہ سے تقریباً 15 لاکھ مریض چل بستے ہیں اور اب تپ دق کی ایک خوفناک قسم سامنے آئی ہے جن پر موجودہ دوائیں اثر انداز نہیں ہو رہی ہیں اور تپ دق کے ایسے مریضوں کا علاج مشکل ہو گیا ہے۔ ”پروسیڈنگز آف دی نیشنل اکیڈمی آف سائنسز“ میں شائع ہونے والے ایک جائزے میں بتایا گیا ہے کہ تپ دق کے جن مریضوں کو اینٹی بایوٹک دوائیں کے کپسول بھی دئے گئے، وہ زیادہ تیزی سے صحت یاب ہو گئے۔ ابھی اس سلسلے میں مزید تیزیت کے جاری ہے ہیں جس کے بعد مریضوں کیلئے علاج کا یہ طریقہ معمول بن جائے گا۔

ٹی بی کے مریضوں کے علاج کے ضمن میں وٹامن ڈی کا استعمال کوئی نئی چیز نہیں ہے، جس وقت اینٹی بایوٹک دوائیں دریافت نہیں ہوئی تھیں، اس دور کے معلجمین مریضوں کو ”جری غسل آفتابی“ کا نسخہ تجویز کرتے تھے جسے Heliotherapy کہتے ہیں۔ یہ امر قبل ذکر ہے کہ سورج کی کرنوں سے ”غسل“ کے نتیجے میں جسم میں وٹامن ڈی کی پیداوار بڑھ جاتی ہے، تاہم جب اینٹی بایوٹک دوائیں نے تپ دق کے خلاف جنگ میں اپنی کامیابی کے جھنڈے گاڑ دیئے تو اس کے بعد غسل آفتابی کا نسخہ ترک کر دیا گیا۔

## وٹامن ڈی کا جادو

تازہ ترین ریسرچ جولنلن کے مختلف اسپتا لوں میں کی گئی، وہاں زیر علاج

95 مریضوں کو اینٹی بایوٹکس کے ساتھ وٹامن ڈی کے کپسول بھی کھلائے گئے اور یہ دیکھا گیا کہ علاج میں وٹامن ڈی کی شمولیت سے مریضوں کی صحت یابی دو ہفتے پہلے ہی کامل ہو گئی جن مریضوں میں یہ دوائیں پابندی سے استعمال کروائی گئی تھیں، وہ اوسطاً 23 دنوں میں نفیکشن سے نجات پاچکے تھے، تاہم جن مریضوں کو اینٹی بایوٹک کے ساتھ شکر سے بنی فرضی دوادی گئی تھی، ان کی صحت یابی میں 36 دن لگے۔ کوئی میری یونیورسٹی آف لندن کے ڈاکٹر ایڈریان مارٹینو نے کہا ہے کہ وٹامن ڈی اینٹی بایوٹک دوائیں کی جگہ نہیں لے رہا ہے، البتہ یہ اس بیماری کے خلاف ایک اضافی کار آمد تھیمار کے طور پر ضرور استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بظاہر یہ محسوس ہوتا ہے کہ نفیکشن کے دوران وٹامن ڈی سوزش کو کم کر دیتا ہے۔ پھیپھڑوں کی سوزش کی کمی سے نفیکشن کا مقابلہ کرنے والے خون کے سفید خلیات کی تعداد بڑھ جاتی ہے لیکن اس سے چھوٹے چھوٹے شگاف بھی بن جاتے ہیں جن میں تپ دق کے جراثیم چھپ سکتے ہیں۔ اگر ہم ان شگافوں کو جلد مندل کرنے کی کوئی تدبیر کر لیں تو مریض کم عرصے کیلئے بیمار ہو سکتے ہیں اور ان سے پھیپھڑوں کو بھی کم نقصان ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ وٹامن ڈی سے پھیپھڑوں کے دیگر امراض مثلاً نمونیہ اور خون کے زہر یا لیپ پن (Sepsis) کے علاج میں بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ برطانیہ میں ایک فلاجی تنظیم Alert TB کے سیکرٹری پروفیسر پیٹر ڈیویز نے کہا ہے کہ تپ دق کے تین مریضوں میں سے ایک کے پھیپھڑے میں جراثیم کی کم تر سطح موجود ہوتی ہے جس کی وجہ سے ان میں کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ اسے ”مخنی تپ دق“ کہا جاتا ہے، تاہم ان میں سے 10 فیصد مریضوں میں مرض پوری شدت کے ساتھ ابھر سکتا ہے۔ پروفیسر ڈیویز کا خیال ہے کہ ”مخنی تپ دق“ کے ان مریضوں کو اگر دودھ میں ڈال کر وٹامن ڈی دیا جائے تو اس سے Latent TB کو بھر پور تپ دق میں تبدیل ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

## ناک کے امراض

### DISEASES OF NOSE

- سوکھا آملہ پیس کر پانی میں ملا کر پیشانی پر لیپ کرنا نکسیر کو بند کرتا ہے۔
- گیر و کوٹھنڈے پانی میں ملا کر پیشانی پر لیپ کرنے سے بھی نکسیر بند ہو جاتی ہے۔
- تین گرام پھٹکری پاؤ بھی پانی میں ملا کر ناک دھونے سے بھی نکسیر بند ہو جاتی ہے۔
- پھٹکری بریاں، کاغذ جلا کر را کھ بنا یا ہوا، کھٹھا اصلی سب ہم وزن لے کر مثل غبار باریک پیس لیں دور تی نسوار کی طرح ناک میں کھینچیں۔
- نکسیر کا خون بند کرنے میں تیر بہد ف ہے۔
- پوٹاشیم پر میگنٹ (کنوے کی لال دوا) چھ گرام سوڈا بائی کارب 50 گرام پیلے پوٹاشیم پر میگنٹ کو اچھی طرح کھر لیں پھر سوڈا بائی کارب شامل کر کے کھر ل کر تے جائیں جب تیار ہو جائے مضبوط کارگ لگا کر شیشی میں رکھ لیں۔
- یہ دوا چھینک لانے میں اپنا ثانی نہیں رکھتی اس کے استعمال سے فوراً چھینکیں شروع ہو جاتی ہیں اور بکثرت چھینکیں آتی ہیں یہاں تک کہ بعض اوقات ان کو روکنے کے لئے کھی خالص کی نسوار لئی پڑتی ہے۔

اس کے استعمال سے بکثرت چھینکیں آ کرنا ک کیٹرے گاڑھا مواد اور جما ہوا نزلہ خارج ہو جاتا ہے۔ درود، درد شیقہ کیلئے بھی مفید ہے بہترین لا جواب چٹکلہ ہے

- **نسوار:** نک چھنی چھ گرام، سوٹھ، دار چینی ہر تین گرام تمبہ کو سادہ بارہ گرام کا فوراً ایک گرام سب کو مثل میدے کا سفوف بنا کر مضبوط کارگ والی شیشی میں بحفاظت رکھیں۔ وقت ضرورت نسوار لیں یعنی ناک میں زور سے سوگھیں اس کے استعمال سے چھینکیں خوب آتی ہیں اور بند نزلہ جاری ہوتا ہے۔
- پوٹاشیم پر میگے نیٹ ایک گرام کو کھر لیں اور جا پھل ایک تولہ نہایت باریک کھر ل کیا ہو ا دونوں ملا کر پھر خوب ملا کر کھر لیں۔
- دو چاول نسوار ناک میں سرک لیں۔ اس کے استعمال سے فوراً چھینکیں آتی ہیں اور ناک کا مادہ بخوبی صاف ہو جاتا ہے۔
- دو غن گل:** تازہ گل سرخ کی پنگھریاں، سات گرام کو سروں کے تیل ایک سو بیس گرام میں ملا کر خوب پکالیں جب خالص تیل رہ جائے تو چھان کر رکھ لیں۔ صبح دو پھر شام تین تین قطرہ ناک میں ڈالیں۔
- ناک بند ہونا، نکسیر، ناک کی خشکی ناک کی بدبو، پس، ناک کی کھجbulی اور ناک کی بہت سے بیماریوں کو دور کرنے کے لئے بہترین دوائی ہے۔

### منہ، زبان اور حلق کے امراض

منہ کے دانے اور چھالے: گاؤ زبان کی پتی جلا کر کوئلہ بنالیں اور پیس کر منہ میں چھڑکیں مسوڑھوں کے زخم منہ کے چھالے پھٹکری بریاں چھ گرام ایک پاؤ پانی میں اچھی طرح ملا کر کلکیاں کرائیں گراس دوا کا غرغہ اچھی طرح کرائیں تو کو اگرنا کوئے کے لئکنے سے کھانسی ہونا بھی دور ہو جاتی ہے اس طرح اس کے استعمال سے منہ میں تھوک زیادہ آنا، رال بہنا مسوڑھوں سے خون آنا، دانتوں کا ریزہ ریزہ ہو کر ٹوٹنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

## حلق اور تالو کا زخم

10 گرام ہلڈی نیم کوب ایک سیر پانی میں اتنا پکا ہیں کہ پاؤ سیر رہ جائے چھان کر غرغرہ کرنے سے تالو اور اس کے اطراف کے زخموں میں مفید ہے۔

- شہتوت کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس سے غرغرہ کرانے سے حلق کی سوچن اور ٹانسلو کے درم کو آرام ہو جاتا ہے۔

- تل کا تیل نیم گرم دود و قطرہ نیم گرم صبح و شام دونوں کانوں میں ڈالنے سے ٹانسلو کی سوچن دور ہو جاتی ہے۔

- سفوف گھٹلی جامن شہد کی مدد سے گوندھ کر جنگلی بیر برابر گولی بنالیں ایک ایک گولی منھ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ یہ گولیاں آواز کو سیر یلا بناتی ہیں۔ بیٹھی ہوئی آواز، آواز کا بھاری پن، گلے کی حرابی کو دور کرتی ہیں۔

**سفوف قلاع:** زہر مہرہ مخلول، کباب چینی بنسلو چن اصلی، دانہ الاچھی کلاں کھاسفید اصلی، زیرہ گلاب، برگ گاؤز بان سوختہ ہر ایک چھ گرام کا فورڈیر یہ گرام سب کو باریک پیس کر کھیں لیں۔

منھ یا زبان میں چھالوں اور دانوں پر روزانہ تین چار بار لگا کیں اور رال بہا کیں۔ منھ اور زبان کے سفید اور سرخ دانوں کو دور کرنے کے لئے اکسیر ہے۔

**حب الصوت:** مغز بادام، تخم ایسی ب瑞اں، مغز چلغوزہ ہر ایک 9 گرام کتیرا گوند، گوند بول ب瑞اں ہر ایک ساڑھے چار گرام رب السوس تین گرام سب کو پیس کر شہد سے مٹر برابر گولیاں بنالیں۔

ایک گولی منھ میں رکھ کر چوسمیں دن میں کئی بار۔  
بیٹھی ہوئی آواز اور نزلہ سے گلا پکڑنا کیلئے بہت مفید ہے واعظوں، تقریر کرنے والوں کے لئے مفید ہے۔



## کھانسی دمنہ اور سینے کی بیماریاں

دسمبر اور جنوری میں اکثر بچے بوڑھے، عورتیں کھانسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں جس کی بڑی وجہ موسوم کی تبدیلی ہوتی ہے بلکی ہوا اور شہم میں چلنے پر کھانسی بلغم سینے میں تکلیف اور پسیلوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس موسوم میں کھانسی سے بچنے کے کار آمد آزمودہ نسخے حسب ذیل ہیں۔

### بلغی کھانسی

نچ دھنورہ کلا شدھ 50 گرام، ریوند چینی 20 گرام، سونٹھ 20 گرام، گوند کیکر 20 گرام، ملٹھی (چھلی ہوئی) پسی ہوئی 20 گرام۔ تمام ادویات کو نہایت باریک پیس کر نخود کے برابر گولیاں بنائیں اور بوقت ضرورت دن میں تین بار ایک ایک گولی پانی کے ساتھ دیں۔

### خشک کھانسی

مغز بادام دس گرام، عقرقرہ دس گرام، خشخاس دس گرام، ملٹھی (چھلی ہوئی) چار گرام، گوند کیکر چار گرام، شکر تیغال تین گرام۔ تمام ادویات کو نہایت باریک کوٹ پیس لیں، اور شہد کی مدد سے دانہ مٹر کے برابر گولیاں بنائیں میں رکھ کر چوسمیں۔ خشک کھانسی کے لیے مفید ہیں۔

## چھاتی کا درد

موم دس گرام، لوبان تین گرام، تل کا تیل 50 گرام، تیل کو گرم کر کے موم ڈال کر، لوبان باریک کر کے مالیں اور چھاتی پر ملیں۔ اس کے استعمال سے بلغم باہر نکل جاتی ہے اور چھاتی کے درد کو آرام آ جاتا ہے۔

**کھانسی:** کاکڑائی، پلی، سہاگہ، یہ تینوں ادویات، ہموزن لیکر سفوف بنائیں اور گولیاں بقدر نجود بنائیں۔ ایک گولی منھ میں رکھ کر چو سیں، پہلی خوراک سے ہی فائدہ معلوم ہو گا۔

**فسخہ 2:** کاکڑائی، پلپا مول، سیندھانمک، گوند لیکر، ہر چہار ادویات برابر وزن لے کر کوٹ پیس لیں اور پنے کے برابر گولیاں بنائیں، خوراک ایک گولی، کھانسی کے لئے بہت مفید ہیں۔

## کالی کھانسی

اجوان دیسی 50 گرام، اجوان خراسانی 50 گرام، نمک سانہر 50 گرام۔ ان سب ادویات کو ایک کسورے میں (مٹی کا پیالہ) بند کر کے کسی محفوظ جگہ پر چار گلواپوں کی آگ دیں، سرد ہونے پر نکال کر پیس لیں۔

**مقدار خوداک:** چار گرام کی مقدار میں شہد کے ساتھ دیں، یہ کالی کھانسی کے لئے نہایت مفید ہے۔

**فسخہ 1:** کالی کھانسی کو میعادی تسلیم کیا جاتا ہے، اس دوا کے چند دن کے استعمال سے مرض سے پچھا چھوٹ جاتا ہے۔ ڈھاکے پتوں کی راکھیں بقدر ضرورت بھونا ہو انمک سوچل (کھانے کا نمک) مالیں تاکہ ذائقہ ٹھیک ہو جائے یا ہم وزن لے کر کوڑہ گلی میں بند کر کے آگ دے کر کشته بھی کر سکتے ہیں، سب کو پیس کر کام میں لاویں۔

ایک سے دو رتی تک دن میں تین چار بار چٹائیں، کالی کھانسی کا بہترین تریاق ہے۔

**فسخہ 2:** دیسی اجوان 50 گرام کو توپے پر رکھ کر نیچے آگ جلا دیں، اور ہلاہلا کر راکھ کر لیں، پھر اس میں 50 گرام شہد ملا کر حل کر لیں، ایک سال سے پانچ سال کے بچوں کو ایک گرام چٹائیں، بُلغی کھانسی اور بُلغی دمہ کے لئے بھی از حد مفید ہے۔

**کھانسی:** ملٹھی دس گرام، کالی مرچ ڈیر گرام، سونٹھ پانچ گرام، تمام ادویات کو باریک پیس کر چھان لیں۔ اس کو گڑ میں ملا کر بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی رات کو نیم گرم پانی سے استعمال کرائیں، کھانسی کے لئے مفید ہے۔

**شربت کھانسی:** عناب دلایتی 30 دانے، سوڑا 50 دانے، خطمی، خبازی، گل بفشه ہر ایک 60 گرام، زوفا، ملٹھی (چھلی ہوئی) ہر ایک 35 گرام، پر سیا و شاں 30 گرام، انجیر زرد 20 عدد۔

**ترکیب تیاری:** تمام ادویات کو موٹا موٹا گوٹ کر رات کو ایک گلواپانی میں بھگو دیں، صبح جوش دے کر پانی چھان لیں۔ اور چینی 750 گرام شامل کر کے شربت تیار کر لیں۔ خوراک 25 گرام سے 50 گرام عرق گاؤزبان یا پانی ملا کر صبح اور شام دیں کھانسی، نزلہ، زکام کے لئے مفید ہے، بلغم نکالتا ہے۔

## دمہ، آستھما (Asthma)

**دوائی دمہ:** نمک خوردنی پیس کراس پر آک کا دودھ سات بار ڈال کر خشک کر لیں بھر کسی مٹی کے برتن میں گل حکمت کر کے دس گلواپوں کی آگ دیں، بعدہ نکال کر باریک کر کے رکھیں، آدھی رتی کے قریب دمہ والے کو ہمراہ کھانڈ اور خشک دمہ والے کو ہمراہ مکھن دیں، دمہ کے لئے از حد مفید ہے۔ کھانی اور تیل سے پر ہیز رکھنا از حد ضروری ہے۔

**فسخہ 2:** اجوان 30 گرام، چینی کی پیالی میں ڈال کر دو مرتبہ شیر مدار سے تر اور خشک کر لیں، بعد انار دیسی کے دلکشے کر کے ایک دلکشے کے دانے نکال کر اس

میں اجوائیں بھر کر دوسرے ٹکڑے کو اور پر رکھ کر ملتانی مٹی سے گل حکمت کر کے اپلوں کی آگ دیں، بعد مٹی اتار کر انار کا سفوف بنا کر حفاظت سے رکھیں۔ روزانہ چوتھائی رتی شہد میں دیں۔ دورہ کے وقت دینے سے دورہ رُک جاتا ہے، بلغم پیدا کرنے والی خوراک سے پرہیز کریں۔

**نسخہ 3:** پوکھر مول 24 گرام، کاکڑ اسنگی 12 گرام، پیپل چھوٹی 6 گرام، کاپھل 3 گرام، سیندھا نمک ڈیڑھ گرام۔ تمام ادویات کوٹ چھان کر 24 خوراکیں بنائیں، ایک خوراک صبح اور ایک خوراک شام شہد کے ساتھ دیں۔

**دمنہ کے لئے:** برگ دھتوہ 50 گرام، برگ بھانگ 50 گرام، قلمی شورہ 50 گرام، ان سب کو کوٹ چھان کر تھوڑی مقدار میں آگ پر جلائیں اور مریض کو دھونی دیں، کھانے کے لئے کشته ابرق سفید ایک سے دو چاول شہد خالص 6 گرام میں دیں یا سوم کلپا بولی کا سفوف بنا کر دس سے پندرہ گرام تک دیں۔

**نسخہ 1:** اجوائیں دیسی، اجوائیں خراسانی، مرچ سیاہ، اجمود، پپلا مول، سونٹھ، نمک، نمک کھاری، گودہ گھیکوار، تمام ادویات سے تین گناہ بڑا مٹی کا برتن لے کر ادویات ڈال کر گل حکمت کر کے اپلوں کی آگ میں جلا لیں، یہ دو دو سے تین رتی شہد میں ملا کر چٹائیں۔

## خون تھوکنا

- برگ بانسہ 20 گرام لے کر 125 گرام میں گھوٹ کر صبح و شام پلائیں۔
- گیرو کے استعمال بھی اس مرض میں مفید ہے۔
- ہڑتال گئونتی کوئلوں پر رکھ کر جلا لیں اور 2 سے 4 چاول شربت انجر کے ساتھ دن میں دوبار کھلائیں۔

**4۔ کہر باشمی:** کہر با، گوند کیکر، ناشاشتہ، مغزتم کھیرا، مغزتم کدہ، ہر ایک تین تین گرام، گل انار، ہر ایک دو دو گرام۔ تمام ادویات کو باریک کر کے لعاب اسپغول میں ملا کر چار چار

گرام کی ٹکری تیار کریں۔ چار سے چھ گرام تک کی مقدار میں شربت انجر یا شربت چندن سے دیں۔ پھیپھڑے کی خونی قے، بوا سیر خونی، خونی پیشہ، زخم گردا اور مثانہ میں مفید ہے۔

## جڑی بوٹیوں کے ذریعے دمنہ کا علاج

1۔ آک کی جڑ 30 گرام، اجوائیں 20 گرام، دونوں کو خوب اچھی طرح باریک پیس کر 50 گرام گڑ ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح کو پانی کے ساتھ دیں۔

2۔ دمنہ کے دورہ کے وقت بانسہ کے خشک پتے چلم میں رکھ کر پینے سے دورہ رُک جاتا ہے۔

3۔ سونف 50 گرام کو کسی مٹی کے کوزہ میں ڈال کر اور سے آک کا دودھ اتنا ڈالیں کہ تر ہو جائیں، پھر انہیں سایہ میں خشک کر لیں اور کوزہ میں بند کر کے خشک کریں اور دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اگر سفید راکھ تیار ہو جائے تو ٹھیک، نہیں تو دوبارہ اسی طرح آگ دیں۔ اور باریک پیس کر شیشی میں حفاظت سے رکھیں۔

**مقدار خوراک:** آٹھی رتی سے ایک رتی تک چینی میں ملا کر دیں۔ آٹھ دن میں پورا آرام ہوگا۔

## کھانی بلغم کے لئے مجرب چٹنی

میرے والد محترم بڑے حکیم صاحب مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادريس حبانی حیی ایم ڈی ریجیسٹر شفاخانہ آنے والے مریضوں کے لئے ہمیشہ گھر بیو چٹنی بتلاتے ہیں جو بڑی ذائقہ دار اور مجرب ہے۔

**نسخہ:** ایسی 50 گرام، مغز پادام 50 گرام، چلغوزہ 50 گرام، پستہ 50 گرام، سونٹھ 50 گرام، کالی مرچ 100 گرام، تمام چیزوں کو صاف کر کے ہلکے آنچ پر توے پر اچھی طرح بھون لیں جب خوشبو پیدا ہو جائے تو ٹھنڈا کر لیں اور باریک کوٹ

## شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی بخاری کی مزید تالیفات

1	خوابوں کی تعبیر اور ان کی حقیقت (اول دوم)
2	انوار طریقت
3	امت کے روشن چراغ (اول دوم سوم)
4	عورت پر اسلام کی مہربانیاں
5	اسلام میں عورت کی عظمت
6	مفتاح اصلوٰۃ
7	زیاراتِ حرمین شریفین
8	طالبات تقریر کیسے کریں (اول تا دهم)
9	خواتین کے لئے منتخب قاریر
10	تصوف اور سلوک کی حقیقت
11	عملی زندگی
12	مجاہس حبیب الامت
13	خطبات رحیمی (اول تا دهم)
14	سفر نامہ جنوبی ہند تا جنوبی افریقیہ
15	فضائل اعمال کی فضیلت و اہمیت
16	دعوت فکر و عمل
17	کنز العارفین
18	اعمال سالکین حصال عارفین
19	ایمان اور اعمال حسنہ
20	انوار السالکین
21	تفیری خطبات حبان (جلد اول)
22	خطبات حبان برائے دفتر ان اسلام (اول تا دهم)
23	انجمن دیندار مسلمان نہیں
24	اسرار طریقت
25	قرآن و سنت کی روشنی میں تصوف کی حقیقت
26	گناہوں کے انبار (اول دوم)
27	فیضانِ نگوہی
28	افاداتِ حکیم الامت
29	رمضان المبارک کے فضائل و مسائل (اول دوم)
30	خواتین کے لئے اصلاحی تقاریر
31	مستورات کے لئے انقلابی تقاریر
32	اہل معرفت کی راہیں
33	ملفوظاتِ حبیب الامت (جلد اول تا سوم)
34	خطباتِ رمضان المبارک (اول تا چارم)
35	بیاض حبان (طب)
36	کلیدِ شفاء (طب)
37	بھرپوں سے چند موتی (طب)
38	صحت مند زندگی کے راز (طب)
39	کینسر کا مجرب علاج (طب)
40	بچپوں سے علاج (طب)
41	ترکار پوں سے علاج (طب)
42	فاسٹ فوڈس موت کا سامان
43	دل کے امراض کا کامل علاج



چھان کر چار سو گرام اصلی شہد ملائیں نہایت لطیف وذا نقہ دار چنی تیار ہے، شیشے کے مرتبان میں محفوظ کر لیں۔

**طریقہ استعمال:** صبح، دوپہر، شام تین تین گرام چاٹ لیں اور پانی تھوڑے وقٹے کے ساتھ گرم گرم پیئیں۔

**فائدة:** خشک کھانسی، بلغی کھانسی، سینے میں آواز میں مفید ہے۔ (مفہود عظیم جان قاسی)



بحمد اللہ تعالیٰ ”دمه کا مجرب علاج“، تکمیل کو پہنچی

وصلی اللہ تعالیٰ علی خیر خلقہ محمد و الہ و اصحابہ اجمعین برحمتک یا ارحام الرحمین

### طالب دعا

ادنی خادم طب: محمد ادریس حبان رحیمی چ تھا ولی  
مقيم حال رحیمی شفاخانہ بنگلور، کرناٹک

مورخہ: ۱۹ اریجع الشانی ۱۴۳۸ھ مطابق 18 جنوری 2017ء

